

Étlap (kollégium 7-10 (reggeli,vacsora))

2025.09.15 - 2025.09.21.

<i>Hétfő</i> 2025.09.15	<i>Kedd</i> 2025.09.16.	<i>Szerda</i> 2025.09.17.	<i>Csütörtök</i> 2025.09.18.	<i>Péntek</i> 2025.09.19.
Reggeli vajkrém-zöldfűszeres (07,) félbarna kenyér 1kg/cs (01,) kápi paprika marha párizsi kakaó (07,) E:3 142(Kj) 752(KCal) F: 21(g)Kol: 0(g)Sz: 85(g) Zsir: 24(g)Cuk: 31(g)Só:2,84(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 253(mg)	fonott kalács (01,03,07,) margarin-multivitaminos (07,) vaniliás tej (07,) E:2 939(Kj) 703(KCal) F: 16(g)Kol: 0(g)Sz: 88(g) Zsir: 19(g)Cuk: 40(g)Só:0,86(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 760(mg)	sertés párizsi margarin-multivitaminos (07,) tv.paprika gyümölcs tea vizes zsemle (01,) E: 902(Kj) 216(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 8(g)Cuk: 5(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 10(mg)	körözött (07,) tejeskifli (01,07,) uborka gyümölcs tea E:1 101(Kj) 263(KCal) F: 12(g)Kol: 24(g)Sz: 31(g) Zsir: 10(g)Cuk: 8(g)Só:0,70(g) Tel.Zs: 30(g)Ca: 88(mg)	sajtos kifli (01,07,) gyümölcs joghurt (07,) gyümölcs tea E:4 487(Kj) 1 073(KCal) F: 43(g)Kol: 13(g)Sz:146(g) Zsir: 35(g)Cuk:103(g)Só:2,08(g) Tel.Zs: 20(g)Ca: 180(mg)
Ebéd				
Vacsora wimpi (01,07,) rostos őszibaracklé E:2 225(Kj) 532(KCal) F: 23(g)Kol: 27(g)Sz: 46(g) Zsir: 28(g)Cuk: 10(g)Só:3,10(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 199(mg)	tejfőlés-borsos csirkeragu (01,07,03,09,10,) főtt tészta (01,03,) gyümölcs tea E:1 900(Kj) 455(KCal) F: 27(g)Kol: 29(g)Sz: 63(g) Zsir: 12(g)Cuk: 7(g)Só:1,72(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 28(mg)	fasírt (01,03,) párolt rizs csemege uborka fehér kenyér (01,) gyümölcs tea E:2 457(Kj) 588(KCal) F: 19(g)Kol: 72(g)Sz: 77(g) Zsir: 22(g)Cuk: 4(g)Só:3,20(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 326(mg)	pizza sonkás-sajtos (06,10,09,07,01,) gyümölcs tea E:1 157(Kj) 277(KCal) F: 24(g)Kol: 27(g)Sz: 72(g) Zsir: 15(g)Cuk: 9(g)Só:0,87(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 160(mg)	