

Étlap (kollégium 11-14 (reggeli,vacsora))

2025.10.20 - 2025.10.26.

<i>Hétfő</i> 2025.10.20	<i>Kedd</i> 2025.10.21.	<i>Szerda</i> 2025.10.22.	<i>Csütörtök</i> 2025.10.23.	<i>Péntek</i> 2025.10.24.
Reggeli tejeskifli (01,07,) kockasajt (07,) kakaó (07,) banán E:4 011(Kj) 960(KCal) F: 31(g)Kol:280(g)Sz:105(g) Zsir: 35(g)Cuk: 32(g)S6:4,55(g) Tel.Zs: 47(g)Ca: 419(mg)	sajtos kifli (01,07,) uborka vajkrém-zöldfűszeres (07,) tejeskávét (07,01,) E:2 753(Kj) 659(KCal) F: 17(g)Kol: 0(g)Sz: 74(g) Zsir: 21(g)Cuk: 37(g)S6:1,35(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 284(mg)	gabonapehely kakaós (01,06,05,11,07,) tej (07,) gyümölcs tea E:2 246(Kj) 537(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 77(g) Zsir: 8(g)Cuk: 49(g)S6:0,20(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 240(mg)		
Ebed				
Vacsora pizza sonkás-sajtos (01,07,06,10,09,) alma gyümölcs tea E:1 295(Kj) 310(KCal) F: 24(g)Kol: 27(g)Sz: 79(g) Zsir: 15(g)Cuk: 9(g)S6:0,87(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 165(mg)	grizestészta-baracklekvár (01,03,) banán gyümölcs tea E:2 870(Kj) 687(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz:136(g) Zsir: 9(g)Cuk: 33(g)S6:0,55(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 173(mg)			