

Étlap (kollégium 7-10 (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,) banán kakaó (07,) E:3 879(Kj) 928(KCal) F: 31(g)Kol:280(g)Sz: 98(g) Zsir: 35(g)Cuk: 32(g)Só:4,55(g) Tel.Zs: 47(g)Ca: 386(mg)	sajtos kifli (01,07,) uborka vajkrém-zöldfűszeres (07,) tejeskávé (07,01,) E:2 656(Kj) 635(KCal) F: 16(g)Kol: 0(g)Sz: 73(g) Zsir: 19(g)Cuk: 36(g)Só:1,26(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 279(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)Só:0,20(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 240(mg)		
Ebed				
Vacsora pizza sonkás-sajtos (06,10,09,07,01,) alma gyümölcs tea E:1 274(Kj) 305(KCal) F: 24(g)Kol: 27(g)Sz: 78(g) Zsir: 15(g)Cuk: 9(g)Só:0,87(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 165(mg)	grizestészta-baracklekvár (01,03,) banán gyümölcs tea E:2 402(Kj) 575(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz:114(g) Zsir: 7(g)Cuk: 27(g)Só:0,45(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 138(mg)			