

| Étkezés                               | Hétfő   | Kedd  | Szerda   | Csütörtök  | Péntek  |
|---------------------------------------|---|---|--|--|---|
| <b>48 KOLLÉGIUM<br/>REGGELI ÚJ 4,</b> | Forralt tej 4<br>FELVÁGOTT, TÚRISTA<br>MARGARIN LIGHT<br>T.K.ZSEMLE 50gr  | Tea 4<br>Tojásrántotta 4.<br>T.K.KENYÉR<br>PARADICSOM   | Tejeskávé 4<br>Csirke pástétom 48gr<br>Graham zsemle 50gr<br>PAPRIKA   | Grand gold gyümölcsle 4<br>FŐTT VIRSLI 4<br>Vágott zömlé<br>MUSTÁR   | Tejital shake 4<br>T.K.Túrós Táska 50gr   |
|                                       | energia: 577Kcal/2416KJ<br>fehérje: 30g<br>zsír/telített: 30g/2g<br>szénhidrát: 46g<br>cukor: 0g<br>só.: 2,66g<br>Allergén: csillagfűrt, dióféle, glutén, mogy<br>Tartalmazhat: glutén              | energia: 295Kcal/1233KJ<br>fehérje: 20g<br>zsír/telített: 19g/0g<br>szénhidrát: 57g<br>cukor: 9g<br>só.: 2,79g<br>Allergén: glutén, tojás<br>Tartalmazhat: glutén   | energia: 503Kcal/2103KJ<br>fehérje: 22g<br>zsír/telített: 19g/4g<br>szénhidrát: 62g<br>cukor: 4g<br>só.: 2,60g<br>Allergén: glutén, szója, tej<br>Tartalmazhat:  | energia: 543Kcal/2274KJ<br>fehérje: 35g<br>zsír/telített: 40g/1g<br>szénhidrát: 73g<br>cukor: 9g<br>só.: 6,46g<br>Allergén: glutén, mustár, szója<br>Tartalmazhat:     | energia: 428Kcal/1782KJ<br>fehérje: 18g<br>zsír/telített: 12g/0g<br>szénhidrát: 46g<br>cukor: 10g<br>só.: 0,92g<br>Allergén: glutén, tej<br>Tartalmazhat:                                     |
| <b>44 FELSŐ TÍZÓRAI ÚJ<br/>3,</b>     | Forralt tej 3<br>FELVÁGOTT, TÚRISTA<br>MARGARIN LIGHT<br>T.K.ZSEMLE 50gr  | Tea 3<br>Főtt kemény tojás 3.<br>MARGARIN LIGHT<br>T.K.KENYÉR<br>PARADICSOM   | Tejeskávé 3<br>Csirke pástétom 48gr<br>Graham zsemle 50gr<br>PAPRIKA   | Grand gold gyümölcsle 3<br>FŐTT VIRSLI 3<br>Vágott zömlé<br>MUSTÁR   | Tejital shake 3<br>T.K.Túrós Táska 50gr   |
|                                       | energia: 385Kcal/1612KJ<br>fehérje: 21g<br>zsír/telített: 21g/1g<br>szénhidrát: 28g<br>cukor: 0g<br>só.: 1,83g<br>Allergén: csillagfűrt, dióféle, glutén, mogy<br>Tartalmazhat: glutén              | energia: 78Kcal/327KJ<br>fehérje: 5g<br>zsír/telített: 3g/1g<br>szénhidrát: 31g<br>cukor: 6g<br>só.: 1,12g<br>Allergén: glutén, tojás<br>Tartalmazhat: glutén   | energia: 308Kcal/1289KJ<br>fehérje: 14g<br>zsír/telített: 12g/2g<br>szénhidrát: 38g<br>cukor: 4g<br>só.: 1,36g<br>Allergén: glutén, szója, tej<br>Tartalmazhat:  | energia: 206Kcal/860KJ<br>fehérje: 14g<br>zsír/telített: 14g/0g<br>szénhidrát: 37g<br>cukor: 5g<br>só.: 2,48g<br>Allergén: glutén, mustár, szója<br>Tartalmazhat:      | energia: 269Kcal/1126KJ<br>fehérje: 12g<br>zsír/telített: 9g/0g<br>szénhidrát: 28g<br>cukor: 5g<br>só.: 0,57g<br>Allergén: glutén, tej<br>Tartalmazhat:                                       |
| <b>45 FELSŐ EBÉD ÚJ 3,</b>            | Gulyásleves 3<br>Darás metélt 3.<br>T.K.KENYÉR<br>CSERESZNYE  | Csirkebecsínált leves 3.<br>Rakott karfiol 3.<br>BARNA KENYÉR   | Tarhonyaleves 3.<br>Tökfőzelék 3.<br>Natur csirkemell 3<br>BARNA KENYÉR<br>SÜTEMÉNY  | Paradicsomleves 3.<br>Fűszeres sült tarja 3<br>Petrezselymes burgonya 3.<br>VÁGOTT VEGYES SAVANYÚSÁG   | Zöldbableves, tejjölös 3.<br>Rántott sajt 3.<br>Sárgarépas rizs 3.<br>Fejessaláta 3.<br>BARNA KENYÉR  |
|                                       | energia: 797Kcal/3338KJ<br>fehérje: 32g<br>zsír/telített: 18g/0g<br>szénhidrát: 148g<br>cukor: 19g<br>só.: 2,63g<br>Allergén: glutén, tojás, zeller<br>Tartalmazhat: glutén, mustár, szója, tej, to | energia: 735Kcal/3075KJ<br>fehérje: 41g<br>zsír/telített: 27g/0g<br>szénhidrát: 78g<br>cukor: 2g<br>só.: 3,09g<br>Allergén: glutén, szója, tej, tojás, zeller<br>Tartalmazhat: glutén, mustár, szója, tej, to | energia: 467Kcal/1952KJ<br>fehérje: 29g<br>zsír/telített: 14g/0g<br>szénhidrát: 52g<br>cukor: 1g<br>só.: 3,58g<br>Allergén: glutén, tej, tojás, zeller<br>Tartalmazhat: glutén, mustár, szója, tej, to | energia: 649Kcal/2714KJ<br>fehérje: 9g<br>zsír/telített: 16g/0g<br>szénhidrát: 64g<br>cukor: 5g<br>só.: 3,50g<br>Allergén: glutén, mustár, tojás<br>Tartalmazhat:      | energia: 878Kcal/3672KJ<br>fehérje: 30g<br>zsír/telített: 29g/9g<br>szénhidrát: 118g<br>cukor: 7g<br>só.: 5,10g<br>Allergén: glutén, tej, zeller<br>Tartalmazhat: glutén, mustár, szezám, szó |
| <b>46 FELSŐ UZSONNA<br/>ÚJ 3,</b>     | KREMTURO, MAZSOLAS, VANILIAS<br>90gr<br>Graham kifli 50gr   | PEREC Sajtos kelt   | Gyros 3  | MOGYOROKREM<br>T.K.KENYÉR  | SAJT, MEDVE 140gr/doboz<br>KÖRPÁS KIFLI 50gr,   |
|                                       | energia: 332Kcal/1388KJ<br>fehérje: 19g<br>zsír/telített: 9g/0g<br>szénhidrát: 41g<br>cukor: 11g<br>só.: 0,85g<br>Allergén: glutén, szója, tej<br>Tartalmazhat:                                     | energia: 203Kcal/850KJ<br>fehérje: 7g<br>zsír/telített: 3g/0g<br>szénhidrát: 40g<br>cukor: 1g<br>só.: 0,80g<br>Allergén: glutén, szója, tej<br>Tartalmazhat:  | energia: 240Kcal/1005KJ<br>fehérje: 15g<br>zsír/telített: 18g/2g<br>szénhidrát: 31g<br>cukor: 6g<br>só.: 1,21g<br>Allergén: glutén, mustár, tojás<br>Tartalmazhat:                                     | energia: 155Kcal/648KJ<br>fehérje: 6g<br>zsír/telített: 8g/0g<br>szénhidrát: 42g<br>cukor: 3g<br>só.: 0,90g<br>Allergén: dióféle, glutén<br>Tartalmazhat: glutén       | energia: 173Kcal/725KJ<br>fehérje: 133g<br>zsír/telített: 23g/0g<br>szénhidrát: 612g<br>cukor: 0g<br>só.: 0,64g<br>Allergén: glutén, tej<br>Tartalmazhat:                                     |
| <b>50 KOLLÉGIUM<br/>VACSORA ÚJ 4,</b> | Grand gold gyümölcsle 4<br>Melegszendvics 4   | Brassói aprópecsenye 4.   | Grand gold gyümölcsle 4<br>Gyros 4   | Spagetti carbonara 4.  | SAJT, MEDVE 140gr/doboz<br>KÖRPÁS KIFLI 50gr,   |
|                                       | energia: 360Kcal/1507KJ<br>fehérje: 31g<br>zsír/telített: 20g/3g<br>szénhidrát: 92g<br>cukor: 10g<br>só.: 5,59g<br>Allergén: glutén, szója, tej<br>Tartalmazhat: glutén                             | energia: 629Kcal/2631KJ<br>fehérje: 29g<br>zsír/telített: 29g/0g<br>szénhidrát: 61g<br>cukor: 0g<br>só.: 0,25g<br>Allergén: zeller<br>Tartalmazhat: glutén, mustár, szója, tej, to                            | energia: 297Kcal/1243KJ<br>fehérje: 22g<br>zsír/telített: 20g/3g<br>szénhidrát: 62g<br>cukor: 10g<br>só.: 1,58g<br>Allergén: glutén, mustár, tej, tojás<br>Tartalmazhat:                               | energia: 574Kcal/2402KJ<br>fehérje: 19g<br>zsír/telített: 26g/1g<br>szénhidrát: 64g<br>cukor: 0g<br>só.: 1,42g<br>Allergén: glutén, szója, tej, tojás<br>Tartalmazhat: | energia: 350Kcal/1462KJ<br>fehérje: 266g<br>zsír/telített: 46g/0g<br>szénhidrát: 1224g<br>cukor: 0g<br>só.: 1,27g<br>Allergén: glutén, tej<br>Tartalmazhat:                                   |