

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

2025.10.13 - 2025.10.19.

<i>Hétfő</i> 2025.10.13	<i>Kedd</i> 2025.10.14.	<i>Szerda</i> 2025.10.15.	<i>Csütörtök</i> 2025.10.16.	<i>Péntek</i> 2025.10.17.
Reggeli fonott kalács (01,03,07,) margarin-multivitaminos (07,) méz E:2 099(Kj) 502(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 84(g) Zsir: 14(g)Cuk: 39(g)Só:0,83(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 536(mg)	vizes zsemle (01,) margarin-multivitaminos (07,) trappista sajt (07,) tv.paprika gyümölcs tea E:1 402(Kj) 335(KCal) F: 14(g)Kol: 43(g)Sz: 31(g) Zsir: 18(g)Cuk: 5(g)Só:1,40(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 250(mg)	édes omlós pogácsa (01,07,03,) alma kakaó (07,) E:15 364(Kj) 3 676(KCal) F: 76(g)Kol: 0(g)Sz:456(g) Zsir:156(g)Cuk:101(g)Só:6,02(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 248(mg)	pulyka veronai teljeskiörlesű búzakenyér (01,) sajtkrém-natúr (07,) kápia paprika rostos őszibaracklé E: 416(Kj) 100(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 7(g) Zsir: 6(g)Cuk: 2(g)Só:0,42(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 240(mg)	sajtos csiga 90g (01,07,03,) karamellás tej (07,) E:2 432(Kj) 582(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 57(g) Zsir: 22(g)Cuk: 32(g)Só:0,74(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 285(mg)
Ebed				
Vacsora lecsós sertésragu (01,03,07,09,10,) főtt tészta (01,03,) gyümölcs tea E:2 368(Kj) 567(KCal) F: 22(g)Kol: 50(g)Sz: 69(g) Zsir: 24(g)Cuk: 8(g)Só:2,10(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 16(mg)	sült csirkecomb rizi-bizi (01,03,07,09,10,) gyümölcs tea E:1 774(Kj) 424(KCal) F: 29(g)Kol: 38(g)Sz: 53(g) Zsir: 11(g)Cuk: 6(g)Só:0,67(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 14(mg)	rozsos zsemle TK (01,) margarin-multivitaminos (07,) mátrai diákcsemege uborka lapka sajt (07,) kakaó (07,) E:3 496(Kj) 836(KCal) F: 27(g)Kol: 0(g)Sz: 57(g) Zsir: 44(g)Cuk: 35(g)Só:3,77(g) Tel.Zs: 23(g)Ca: 262(mg)	túrós csusza, tejföl, pörcc gyümölcs tea E:2 556(Kj) 611(KCal) F: 16(g)Kol: 37(g)Sz: 63(g) Zsir: 33(g)Cuk: 8(g)Só:2,57(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 115(mg)	