

Étlap (kollégium 11-14 (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,) méz margarin-multivitaminos (07,) 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: 8(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:2 952(Kj) 706(KCal) F: 28(g)Kol: 63(g)Sz: 85(g) Zsir: 30(g)Cuk: 9(g)Só:2,63(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 20(mg)	sült csirkecomb rizi-bizi (01,03,07,09,10,) gyümölcs tea E:2 185(Kj) 523(KCal) F: 35(g)Kol: 46(g)Sz: 66(g) Zsir: 14(g)Cuk: 6(g)Só:0,84(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 18(mg)	rozsos zsemle TK (01,) margarin-multivitaminos (07,) mátrai diákcsemege uborka lapka sajt (07,) kakaó (07,) E:4 469(Kj) 1 069(KCal) F: 38(g)Kol: 0(g)Sz: 62(g) Zsir: 63(g)Cuk: 39(g)Só:6,27(g) Tel.Zs: 35(g)Ca: 265(mg)	túrós csusza, tejföl, pörcc (01,03,07,) gyümölcs tea E:3 213(Kj) 769(KCal) F: 20(g)Kol: 46(g)Sz: 76(g) Zsir: 43(g)Cuk: 8(g)Só:3,70(g) Tel.Zs: 16(g)Ca: 143(mg)	