

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

2025.04.14 - 2025.04.20.

<i>Hétfő</i> 2025.04.14	<i>Kedd</i> 2025.04.15.	<i>Szerda</i> 2025.04.16.	<i>Csütörtök</i> 2025.04.17.	<i>Péntek</i> 2025.04.18.
Reggeli fonott kalács (01,03,07,) teavaj (07,) kakaó (07,) E:3 208(Kj) 767(KCal) F: 16(g)Kol: 46(g)Sz: 85(g) Zsir: 28(g)Cuk: 39(g)Só:0,76(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 768(mg)	graham zsemle TK (01,) margarin-multivitaminos (07,) mátrai diákcsemege tejeskávé (01,07,) E:2 697(Kj) 645(KCal) F: 17(g)Kol: 0(g)Sz: 62(g) Zsir: 25(g)Cuk: 31(g)Só:1,43(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 258(mg)	sajtos csiga 90g (01,07,03,) kakaó (07,) E:2 435(Kj) 583(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 57(g) Zsir: 22(g)Cuk: 32(g)Só:0,74(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 288(mg)	baconos-szezámagos rúd (01,03,07,11,06,08,) alma gyümölcs tea - koll. E:2 072(Kj) 496(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 42(g) Zsir: 32(g)Cuk: 10(g)Só:1,10(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 5(mg)	
Ebéd				
Vacsora rántott sajt (07,01,03,06,08,11,) párolt rizs tartár mártás (07,03,10,) gyümölcs tea - koll. E:5 060(Kj) 1 211(KCal) F: 28(g)Kol:217(g)Sz: 93(g) Zsir: 86(g)Cuk: 15(g)Só:3,67(g) Tel.Zs: 20(g)Ca: 480(mg)	pizza sonkás-sajtos (01,06,10,09,07,) krémtúró milli (07,) citromos limonádé E:8 290(Kj) 1 983(KCal) F: 93(g)Kol: 27(g)Sz:335(g) Zsir: 55(g)Cuk:262(g)Só:2,57(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 424(mg)	burgonyapüré (07,) fasírt (01,03,) csemege uborka citromos limonádé E:2 351(Kj) 562(KCal) F: 19(g)Kol: 72(g)Sz: 55(g) Zsir: 27(g)Cuk: 10(g)Só:3,39(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 369(mg)		