

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

2025.06.02 - 2025.06.08.

<i>Hétfő</i> 2025.06.02	<i>Kedd</i> 2025.06.03.	<i>Szerda</i> 2025.06.04.	<i>Csütörtök</i> 2025.06.05.	<i>Péntek</i> 2025.06.06.
Reggeli sajtos kifli (01, 07) margarin-joghurtos (07) uborka mátrai diákcsemege E:1 908(Kj) 456(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 48(g) Zsir: 24(g)Cuk: 13(g)Só:1,62(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 29(mg)	sajtkrém-natúr (07) vizes zsemle (01) tv.paprika kakaó (07) E:2 127(Kj) 509(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 59(g) Zsir: 12(g)Cuk: 33(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 473(mg)	sajtos csiga 65g (01, 03, 07) múzli szelet cerbona tejeskávé (07, 01) E:2 149(Kj) 514(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 51(g) Zsir: 17(g)Cuk: 32(g)Só:0,54(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 257(mg)	tejfölös túró (07) rozsos zsemle TK (01) kápia paprika gyümölcs tea - koll. E: 953(Kj) 228(KCal) F: 9(g)Kol: 17(g)Sz: 32(g) Zsir: 7(g)Cuk: 9(g)Só:0,72(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 65(mg)	kisdobozos kakaó 200ml (07) tejeskifli (01, 07) teavaj (07) E:1 433(Kj) 343(KCal) F: 7(g)Kol: 46(g)Sz: 36(g) Zsir: 19(g)Cuk: 11(g)Só:0,66(g) Tel.Zs: 37(g)Ca: 16(mg)
Tízórai				
Ebéd				
Uzsonna				
Vacsora burgonyafőzelék (01, 07, 03, 09, 10) sült virsli fehér kenyér szeletelt (01) citromos limonádé E:3 728(Kj) 892(KCal) F: 23(g)Kol: 6(g)Sz: 48(g) Zsir: 70(g)Cuk: 9(g)Só:4,22(g) Tel.Zs: 18(g)Ca: 455(mg)	rántott sajt (07, 01, 03, 06, 08, 11) párolt rizs tartár mártás (07, 03, 10) rostos őszibaracklé E:4 931(Kj) 1 180(KCal) F: 28(g)Kol:217(g)Sz: 85(g) Zsir: 86(g)Cuk: 8(g)Só:3,67(g) Tel.Zs: 20(g)Ca: 480(mg)	zabpelyhes zsemle (01) sajtkrém-natúr (07) ízes sonka uborka E:1 735(Kj) 415(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 12(g)Cuk: 32(g)Só:0,39(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 473(mg)	pulykahúsos tarhonya (01, 03, 09, 12) csemege uborka citromos limonádé E:1 852(Kj) 443(KCal) F: 25(g)Kol: 29(g)Sz: 55(g) Zsir: 13(g)Cuk: 8(g)Só:2,36(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 4(mg)	