

Étlap (kollégium 11-14 (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:1 915(Kj) 458(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: 32(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) müzli 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				
Üzsonna				
Vacsora burgonyafőzelék (01, 07, 03, 09, 10) sült virsli fehér kenyér szeletelt (01) citromos limonádé E:4 126(Kj) 987(KCal) F: 26(g)Kol: 8(g)Sz: 54(g) Zsir: 77(g)Cuk: 9(g)Só:4,80(g) Tel.Zs: 21(g)Ca: 468(mg)	rántott sajt (07, 01, 03, 06, 08, 11) párolt rizs tartár mártás (07, 10, 03) rostos őszibaracklé E:6 146(Kj) 1 470(KCal) F: 34(g)Kol:264(g)Sz:100(g) Zsir:110(g)Cuk: 10(g)Só:4,57(g) Tel.Zs: 25(g)Ca: 592(mg)	zabpelyhes zsemle (01) sajtkrém-natúr (07) ízes sonka uborka E:1 743(Kj) 417(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 40(g) Zsir: 12(g)Cuk: 32(g)Só:0,39(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 475(mg)	pulykahúsos tarhonya (01, 03, 09, 12) csemege uborka citromos limonádé E:2 284(Kj) 546(KCal) F: 31(g)Kol: 37(g)Sz: 67(g) Zsir: 16(g)Cuk: 8(g)Só:3,07(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 5(mg)	