

Étlap (kollégium 15-18 (reggeli, ebéd, vacsora)

2019.05.13 - 2019.05.19.

<i>Hétfő</i> 2019.05.13	<i>Kedd</i> 2019.05.14.	<i>Szerda</i> 2019.05.15.	<i>Csütörtök</i> 2019.05.16.	<i>Péntek</i> 2019.05.17.
<p>Reggeli</p> <p>teljeskiőrlésű vaníliás párna (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag,) tej (Tej,)</p> <p>E:1 688(Kj) 404(KCal) F: 11(g)Kol: 20(g)Sz: 49(g) Zsir: 18(g)Cuk: 17(g)Só:0,70(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 228(mg)</p>	<p>csemege túrista paradicsom kornland zsemle citromos tea (Glutén, Szezám, mag, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék,)</p> <p>E:2 058(Kj) 492(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 67(g) Zsir: 16(g)Cuk: 7(g)Só:2,11(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>teavaj (Tej,) teljeskiőrlésű sós fonott citromos tea (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag,)</p> <p>E:1 991(Kj) 476(KCal) F: 9(g)Kol: 46(g)Sz: 65(g) Zsir: 19(g)Cuk: 10(g)Só:5,52(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 5(mg)</p>	<p>mogyorókrém zsemlelekvény rostos őszibaracklé (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag,)</p> <p>E:2 548(Kj) 610(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 98(g) Zsir: 19(g)Cuk: 51(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 22(mg)</p>	<p>virslis roppanós mustár tökmagos-sárgarépás kenyér tejeskávé (Glutén, Szójabab, Tojás, Tej, Diófélék, Szezám, mag,)</p> <p>E:2 453(Kj) 587(KCal) F: 24(g)Kol: 20(g)Sz: 68(g) Zsir: 24(g)Cuk: 20(g)Só:3,62(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 274(mg)</p>
<p>Ebéd</p> <p>burgonya leves (Zeller, Kén-dioxid, Glutén, Tojás, Tej, Mustár,) bolognai spagetti (Tej, Glutén, Zeller, Tojás,) fehér kenyér szeletelt narancs (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag,)</p> <p>E:4 667(Kj) 1 117(KCal) F: 45(g)Kol: 146(g)Sz: 126(g) Zsir: 46(g)Cuk: 5(g)Só:3,99(g) Tel.Zs: 14(g)Ca: 365(mg)</p>	<p>zöldségleves cérnametéllel (Glutén, Tojás, Zeller, Tej, Mustár,) főtt sertéshús meggy mártás (Tej, Glutén,) sós burgonya</p> <p>E:2 947(Kj) 705(KCal) F: 33(g)Kol: 9(g)Sz: 107(g) Zsir: 15(g)Cuk: 37(g)Só:2,51(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 73(mg)</p>	<p>paraszttészta leves (Zeller, Kén-dioxid, Glutén, Tojás, Tej, Mustár,) pulykavagdalt (Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Diófélék, Szezám, mag,) zöldborsó főzelék (Tej, Glutén,) fehér kenyér szeletelt (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag,)</p> <p>E:3 922(Kj) 938(KCal) F: 49(g)Kol: 76(g)Sz: 118(g) Zsir: 26(g)Cuk: 26(g)Só:6,19(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 196(mg)</p>	<p>karalábé leves (Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) rántott csirkemellfilé (Tej, Glutén, Tojás, Szójabab, Diófélék, Szezám, mag,) bulgur (Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) uborka saláta</p> <p>E:3 397(Kj) 813(KCal) F: 63(g)Kol: 73(g)Sz: 111(g) Zsir: 13(g)Cuk: 18(g)Só:6,00(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 61(mg)</p>	<p>tárkonyos harcsaraguleves (Tej, Zeller, Kén-dioxid,) mákos keltkalács (Glutén, Tej, Tojás,) körte</p> <p>E:6 870(Kj) 1 644(KCal) F: 64(g)Kol: 81(g)Sz: 196(g) Zsir: 57(g)Cuk: 51(g)Só:1,24(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 1 418(mg)</p>
<p>Vacsora</p> <p>natúr joghurt (Tej,) szezám, magos fonott (Glutén, Tej, Szezám, mag, Tojás, Szójabab, Diófélék,)</p> <p>E:1 355(Kj) 324(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 51(g) Zsir: 7(g)Cuk: 6(g)Só:0,92(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 202(mg)</p>	<p>pásztortarhonya-sertéshússal (Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Kén-dioxid,) vegyes savanyúság gyümölcs tea - koll.</p> <p>E:3 045(Kj) 728(KCal) F: 29(g)Kol: 92(g)Sz: 83(g) Zsir: 30(g)Cuk: 9(g)Só:2,94(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 24(mg)</p>	<p>rizsfelfújt málnaöntettel (Tej, Tojás,) gyümölcs tea - koll.</p> <p>E:3 385(Kj) 810(KCal) F: 23(g)Kol: 415(g)Sz: 108(g) Zsir: 31(g)Cuk: 44(g)Só:1,18(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 204(mg)</p>	<p>csirke pörkölt (Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Kén-dioxid,) főtt tészta (Glutén, Tojás,) gyümölcs tea - koll.</p> <p>E:3 113(Kj) 745(KCal) F: 51(g)Kol: 97(g)Sz: 92(g) Zsir: 19(g)Cuk: 9(g)Só:3,74(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 7(mg)</p>	