

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

2019.03.04 - 2019.03.10.

<i>Hétfő</i> 2019.03.04	<i>Kedd</i> 2019.03.05.	<i>Szerda</i> 2019.03.06.	<i>Csütörtök</i> 2019.03.07.	<i>Péntek</i> 2019.03.08.
<p>Reggeli</p> <p>teljes kiőrlésű sós fonott (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.) karamellás tej (Tej.)</p> <p>E:1 836(Kj) 439(KCal) F: 15(g)Kol: 20(g)Sz: 74(g) Zsir: 8(g)Cuk: 19(g)Só:6,29(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>körözött (Tej.) rozskenyér (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.) citromos tea</p> <p>E:1 799(Kj) 430(KCal) F: 17(g)Kol: 34(g)Sz: 56(g) Zsir: 13(g)Cuk: 10(g)Só:1,38(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 127(mg)</p>	<p>baromfi párizsi margarin vaj ízu (Tej.) uborka korpás zsemle (Szezám, mag., Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék.) narancs rostos gyüm.lé</p> <p>E:2 541(Kj) 608(KCal) F: 16(g)Kol: 0(g)Sz: 71(g) Zsir: 27(g)Cuk: 15(g)Só:2,21(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 5(mg)</p>	<p>sajtkrém snidlinges (Tej.) teljes kiőrlésű búzakenyér (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.) citromos tea</p> <p>E:1 557(Kj) 372(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 58(g) Zsir: 9(g)Cuk: 10(g)Só:2,22(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 357(mg)</p>	<p>csemege túrista kaliforniai paprika tökmagos-sárgarépás kenyér (Glutén, Szójabab, Tojás, Tej, Diófélék, Szezám, mag.) gyümölcs tea - kollégium</p> <p>E:1 608(Kj) 385(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 52(g) Zsir: 13(g)Cuk: 7(g)Só:1,63(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 27(mg)</p>
<p>Ebéd</p> <p>marha gulyásleves (Zeller, Glutén, Tojás, Tej, Mustár, Kén-dioxid.) tejberizs, szórat (Tej.) ananasz befőtt fehér kenyér 1kg (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.)</p> <p>E:4 344(Kj) 1 039(KCal) F: 33(g)Kol: 75(g)Sz:176(g) Zsir: 20(g)Cuk: 82(g)Só:3,63(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 480(mg)</p>	<p>tojás leves (Tojás, Glutén, Zeller, Kén-dioxid.) tavaszi pulykavagdalt (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag., Zeller, Mustár.) tökfőzelék (Tej, Glutén.) fehér kenyér 1kg (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.) alma</p> <p>E:3 341(Kj) 799(KCal) F: 41(g)Kol:324(g)Sz: 80(g) Zsir: 33(g)Cuk: 5(g)Só:5,58(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 90(mg)</p>	<p>burgonya leves (Zeller, Kén-dioxid, Glutén, Tojás, Tej, Mustár.) temesvári sertéstokány (Tej, Glutén, Zeller, Kén-dioxid, Tojás, Mustár.) árpagyöngy (Földimogyoró, Diófélék, Szezám, mag., Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár.) körte</p> <p>E:3 679(Kj) 880(KCal) F: 31(g)Kol: 73(g)Sz: 86(g) Zsir: 41(g)Cuk: 4(g)Só:5,36(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 121(mg)</p>	<p>tarhonya leves (Glutén, Tojás, Zeller, Kén-dioxid, Tej, Mustár.) rántott harcsa (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.) burgonyapüré (Tej.) cékla-alma saláta (Mustár, Tej, Tojás.) fehér kenyér 1kg (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.)</p> <p>E:5 240(Kj) 1 254(KCal) F: 50(g)Kol:118(g)Sz:130(g) Zsir: 58(g)Cuk: 7(g)Só:8,19(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 415(mg)</p>	<p>tárkonyos sertés raguleves (Zeller, Tej, Glutén, Tojás, Mustár.) túrós rétes (Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Diófélék, Szezám, mag.) hajtogatotrés meggyes (royal) (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.)</p> <p>E:4 101(Kj) 981(KCal) F: 28(g)Kol: 42(g)Sz: 96(g) Zsir: 52(g)Cuk: 45(g)Só:2,11(g) Tel.Zs: 27(g)Ca: 44(mg)</p>
<p>Vacsora</p> <p>brassói aprópecsenye csemege uborka fehér kenyér 1kg (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.) citromos tea</p> <p>E:3 330(Kj) 797(KCal) F: 30(g)Kol: 71(g)Sz:113(g) Zsir: 23(g)Cuk: 8(g)Só:6,06(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 57(mg)</p>	<p>milánói makaróni (Tej, Glutén, Tojás, Zeller, Mustár.) gyümölcs tea - kollégium</p> <p>E:3 834(Kj) 917(KCal) F: 39(g)Kol:141(g)Sz:101(g) Zsir: 39(g)Cuk: 20(g)Só:6,38(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 311(mg)</p>	<p>wimpi - kollégium (Glutén, Tojás, Tej, Diófélék, Szójabab, Szezám, mag.) gyümölcs tea - kollégium</p> <p>E:2 267(Kj) 542(KCal) F: 21(g)Kol: 27(g)Sz: 61(g) Zsir: 26(g)Cuk: 11(g)Só:2,23(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 205(mg)</p>	<p>rizseslecsó virslivel (Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár.) fehér kenyér 1kg (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.) gyümölcs tea - kollégium</p> <p>E:3 352(Kj) 802(KCal) F: 22(g)Kol: 0(g)Sz:119(g) Zsir: 25(g)Cuk: 13(g)Só:4,62(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 39(mg)</p>	