

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

2019.03.11 - 2019.03.17.

Hétfő 2019.03.11	Kedd 2019.03.12.	Szerda 2019.03.13.	Csütörtök 2019.03.14.	Péntek 2019.03.15.
<p>Reggeli joghurt gyümölcsös éloflórás (Tej.) kifli tejes (Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Diófélék, Szezám, mag.)</p> <p>E:1 560(Kj) 373(KCal) F: 12(g)Kol: 13(g)Sz: 67(g) Zsir: 5(g)Cuk: 18(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 208(mg)</p>	<p>csirkemájpástétom (házi) (Zeller, Kén-dioxid, Tej.) tv.paprika graham zsemle (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.) őszibarack rostos gyüm.lé</p> <p>E:2 277(Kj) 545(KCal) F: 20(g)Kol:260(g)Sz: 81(g) Zsir: 14(g)Cuk: 15(g)Só:1,54(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 61(mg)</p>	<p>baconos-szezámagos rúd (Glutén, Tojás, Tej, Szezám, mag., Szójabab, Diófélék,) tejeskávé (Tej, Glutén, Szójabab,)</p> <p>E:2 442(Kj) 584(KCal) F: 14(g)Kol: 20(g)Sz: 48(g) Zsir: 38(g)Cuk: 19(g)Só:1,40(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 228(mg)</p>	<p>uborkás tonhalpástétom (Szójabab, Halak, Tojás, Tej, Mustár,) kenyér graham (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.) citromos tea</p> <p>E:1 397(Kj) 334(KCal) F: 17(g)Kol: 34(g)Sz: 50(g) Zsir: 6(g)Cuk: 7(g)Só:1,87(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 27(mg)</p>	
<p>Ebéd karalábé leves (Zeller, Glutén, Tojás, Tej, Mustár,) sertés pörkölt (Zeller, Kén-dioxid, Glutén, Tojás, Tej, Mustár,) kelkáposzta főzelék (Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) alma fehér kenyér szeletelt</p> <p>E:2 822(Kj) 675(KCal) F: 28(g)Kol: 71(g)Sz: 64(g) Zsir: 33(g)Cuk: 3(g)Só:5,40(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 79(mg)</p>	<p>paradicsom leves (Glutén, Zeller, Tojás, Tej, Mustár,) majonézes sült csirke (Tojás, Mustár,) hagymás tört burgonya őszibarack befőtt</p> <p>E:4 964(Kj) 1 188(KCal) F: 40(g)Kol: 70(g)Sz:107(g) Zsir: 62(g)Cuk: 55(g)Só:3,76(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 18(mg)</p>	<p>zöldségleves cérnametéllel (Zeller, Glutén, Tojás, Tej, Mustár,) vadas sertésszelet (Mustár, Zeller, Tej, Glutén, Tojás,) főtt tészta (Glutén, Tojás,) körte</p> <p>E:3 231(Kj) 773(KCal) F: 37(g)Kol: 41(g)Sz:109(g) Zsir: 20(g)Cuk: 9(g)Só:5,59(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 60(mg)</p>	<p>sárgaborsógulyás sertéshússal (Zeller, Glutén, Tojás, Tej, Mustár, Kén-dioxid,) sárgabarackos gombóc (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.) banán fehér kenyér szeletelt (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.)</p> <p>E:6 170(Kj) 1 476(KCal) F: 35(g)Kol: 30(g)Sz:206(g) Zsir: 19(g)Cuk: 24(g)Só:5,19(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 209(mg)</p>	
<p>Vacsora túrós csusza, tejföl, pörcc (kollégium) (Glutén, Tojás, Tej,) citromos tea</p> <p>E:3 979(Kj) 952(KCal) F: 24(g)Kol: 91(g)Sz: 91(g) Zsir: 54(g)Cuk: 12(g)Só:3,89(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 170(mg)</p>	<p>pizza - sonkás - kollégium (Glutén, Szójabab, Mustár, Zeller, Tej,) gyümölcs tea - kollégium</p> <p>E:2 737(Kj) 655(KCal) F: 27(g)Kol: 32(g)Sz: 86(g) Zsir: 17(g)Cuk: 13(g)Só:0,99(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 193(mg)</p>	<p>pulyka aprópecsenye (Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) tört burgonya csemege uborka rozskenyér (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.) gyümölcs tea - kollégium</p> <p>E:3 688(Kj) 882(KCal) F: 50(g)Kol: 68(g)Sz: 94(g) Zsir: 31(g)Cuk: 8(g)Só:6,57(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 46(mg)</p>		