

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

2019.03.18 - 2019.03.24.

<i>Hétfő</i> 2019.03.18	<i>Kedd</i> 2019.03.19.	<i>Szerda</i> 2019.03.20.	<i>Csütörtök</i> 2019.03.21.	<i>Péntek</i> 2019.03.22.
<p>Reggeli</p> <p>mazsolás kalács (Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Diófélék, Szezám, mag.) kakaó (Tej.)</p> <p>E:1 730(Kj) 414(KCal) F: 12(g)Kol: 20(g)Sz: 68(g) Zsir: 11(g)Cuk: 29(g)Só:0,78(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 272(mg)</p>	<p>edami sajt (Tej.) margarin joghurtos (Tej.) uborka rozskenyér (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.) gyümölcs tea - kollégium</p> <p>E:2 018(Kj) 483(KCal) F: 18(g)Kol: 43(g)Sz: 54(g) Zsir: 21(g)Cuk: 7(g)Só:2,37(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 352(mg)</p>	<p>körözött (Tej.) korpás zsemle (Szezám, mag., Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék.) citromos tea</p> <p>E:1 966(Kj) 470(KCal) F: 19(g)Kol: 34(g)Sz: 64(g) Zsir: 13(g)Cuk: 10(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 100(mg)</p>	<p>pulykamell sonka paradicsom margarin vaj ízu (Tej.) teljes kiőrlésű búzakenyér (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.) trópusi rostos gyüm.lé</p> <p>E:2 096(Kj) 501(KCal) F: 18(g)Kol: 27(g)Sz: 64(g) Zsir: 18(g)Cuk: 16(g)Só:2,45(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 27(mg)</p>	<p>teljes kiőrlésű sajtos rúd (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.) tejeskávé (Tej, Glutén, Szójabab,)</p> <p>E:2 902(Kj) 694(KCal) F: 15(g)Kol: 20(g)Sz: 68(g) Zsir: 40(g)Cuk: 17(g)Só:3,56(g) Tel.Zs: 18(g)Ca: 228(mg)</p>
<p>Ebéd</p> <p>jókai bableves lecsókolbásszal (Tej, Zeller, Glutén, Tojás, Mustár, Kén-dioxid.) tejbebríz szóráttal (Glutén, Tej.) eper öntet fehér kenyér szeletelt (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.) banán</p> <p>E:4 969(Kj) 1 189(KCal) F: 34(g)Kol: 84(g)Sz:185(g) Zsir: 32(g)Cuk: 77(g)Só:3,90(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 725(mg)</p>	<p>gombagulyás (Zeller, Kén-dioxid, Glutén, Tojás, Tej, Mustár.) rakott brokkoli sertés hússal (Tej, Glutén, Tojás, Zeller, Mustár, Kén-dioxid.) fehér kenyér szeletelt (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.) alma</p> <p>E:3 807(Kj) 911(KCal) F: 35(g)Kol:208(g)Sz: 91(g) Zsir: 47(g)Cuk: 5(g)Só:6,75(g) Tel.Zs: 17(g)Ca: 582(mg)</p>	<p>minestrone leves (Zeller, Glutén, Tojás, Tej, Mustár.) sült harcsafilé (Glutén.) kapormártás (Glutén, Tej.) párolt rizs körte</p> <p>E:3 698(Kj) 885(KCal) F: 40(g)Kol: 12(g)Sz:111(g) Zsir: 29(g)Cuk: 6(g)Só:3,92(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 445(mg)</p>	<p>zeller krémleves piritott zöldségekkel (Zeller, Tej, Glutén, Tojás, Mustár.) pulyka aprópecsenye (Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár.) hagymás tört burgonya káposzta saláta</p> <p>E:3 254(Kj) 778(KCal) F: 46(g)Kol: 72(g)Sz: 66(g) Zsir: 34(g)Cuk: 11(g)Só:6,96(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 73(mg)</p>	<p>csirke becsináltleves (Zeller, Glutén, Tej, Tojás, Mustár.) mákos keltkalács (Glutén, Tej, Tojás.) narancs</p> <p>E:6 594(Kj) 1 578(KCal) F: 56(g)Kol:101(g)Sz:198(g) Zsir: 52(g)Cuk: 52(g)Só:1,19(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 1 186(mg)</p>
<p>Vacsora</p> <p>burgonyafőzelék (Glutén, Tej, Tojás, Zeller, Mustár.) sült virsli fehér kenyér szeletelt (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.) citromos tea</p> <p>E:2 486(Kj) 595(KCal) F: 16(g)Kol: 8(g)Sz: 63(g) Zsir: 30(g)Cuk: 8(g)Só:4,04(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 64(mg)</p>	<p>bácskai rizseshús (Zeller, Kén-dioxid.) vegyes savanyúság gyümölcs tea - kollégium</p> <p>E:2 961(Kj) 708(KCal) F: 25(g)Kol: 65(g)Sz: 83(g) Zsir: 30(g)Cuk: 8(g)Só:1,87(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 21(mg)</p>	<p>bundáskenyér (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.) gyümölcs tea - kollégium</p> <p>E:6 482(Kj) 1 551(KCal) F: 29(g)Kol:651(g)Sz: 71(g) Zsir:130(g)Cuk: 8(g)Só:3,22(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 66(mg)</p>	<p>grízes tészta baracklekvár (Glutén, Tojás.) gyümölcs tea - kollégium</p> <p>E:3 289(Kj) 787(KCal) F: 17(g)Kol: 32(g)Sz:150(g) Zsir: 12(g)Cuk: 43(g)Só:0,78(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 10(mg)</p>	