

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

2019.04.01 - 2019.04.07.

<b>Hétfő</b> 2019.04.01	<b>Kedd</b> 2019.04.02.	<b>Szerda</b> 2019.04.03.	<b>Csütörtök</b> 2019.04.04.	<b>Péntek</b> 2019.04.05.
<p><b>Reggeli</b></p> <p><b>7 magvas spitz</b> (Szezám,Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Diófélék,) <b>natúr joghurt élőflórás</b> (Tej,)</p> <p>E:1 021(Kj) 244(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 5(g)Cuk: 5(g)Só:0,90(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 150(mg)</p>	<p><b>kenőmájás</b> (Mustár,Zeller,Szójabab,Tej,) <b>hónaposretek</b> <b>rozsos zsemle</b> (Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Diófélék,Szezám,) <b>citromos tea</b></p> <p>E:2 448(Kj) 586(KCal) F: 17(g)Kol: 0(g)Sz: 73(g) Zsir: 14(g)Cuk: 7(g)Só:2,04(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 60(mg)</p>	<p><b>áfonyás szív</b> (Glutén,Tojás,Tej,Szójabab,Diófélék,Szezám,) <b>gyümölcs tea - kollégium</b></p> <p>E:1 704(Kj) 408(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 50(g) Zsir: 21(g)Cuk: 18(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 0(mg)</p>	<p><b>virslis roppanós</b> <b>mustár</b> (Mustár,) <b>rozskenyér</b> (Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Diófélék,Szezám,)</p> <p>E:1 892(Kj) 453(KCal) F: 17(g)Kol: 0(g)Sz: 53(g) Zsir: 17(g)Cuk: 4(g)Só:3,60(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 46(mg)</p>	<p><b>teavaj</b> (Tej,) <b>kaliforniai paprika</b> <b>tökmagos-sárgarépás kenyér</b> (Glutén,Szójabab,Tojás,Tej,Diófélék,Szezám,) <b>tejeskávé</b> (Tej,Glutén,Szójabab,)</p> <p>E:2 193(Kj) 525(KCal) F: 14(g)Kol: 66(g)Sz: 63(g) Zsir: 24(g)Cuk: 16(g)Só:1,28(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 260(mg)</p>
<p><b>Ebéd</b></p> <p><b>marha gulyásleves</b> (Zeller,Glutén,Tojás,Tej,Mustár,Kén-dioxid,) <b>diós tészta</b> (Glutén,Tojás,Diófélék,) <b>fehér kenyér szeletelt</b> (Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Diófélék,Szezám,) <b>körte</b></p> <p>E:4 699(Kj) 1 124(KCal) F: 39(g)Kol: 78(g)Sz:165(g) Zsir: 32(g)Cuk: 22(g)Só:3,15(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 121(mg)</p>	<p><b>spárgakrémleves</b> (Glutén,Tej,) <b>ananászos csirkecombfilé</b> (Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) <b>párolt rizs</b></p> <p>E:3 526(Kj) 844(KCal) F: 44(g)Kol: 75(g)Sz: 98(g) Zsir: 29(g)Cuk: 16(g)Só:4,23(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 212(mg)</p>	<p><b>tavaszi leves</b> (Zeller,Glutén,Tojás,Tej,Mustár,) <b>stefánia vagdalt</b> (Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,Szójabab,Diófélék, ,Szezám,) <b>burgonyafőzelék</b> (Glutén,Tej,Tojás,Zeller,Mustár,) <b>fehér kenyér szeletelt</b> (Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Diófélék,Szezám,)</p> <p>E:3 712(Kj) 888(KCal) F: 32(g)Kol:201(g)Sz: 89(g) Zsir: 43(g)Cuk: 3(g)Só:7,35(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 107(mg)</p>	<p><b>fahéjas meggye leves</b> (Glutén,Tej,) <b>zöldborsós sertéstokány</b> (Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) <b>főtt tészta</b> (Glutén,Tojás,)</p> <p>E:4 038(Kj) 966(KCal) F: 34(g)Kol:112(g)Sz:125(g) Zsir: 34(g)Cuk: 33(g)Só:3,57(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 77(mg)</p>	<p><b>tárkonyos harcsaragu leves</b> (Tej,Zeller,Kén-dioxid,) <b>lekváros derelye</b> (Glutén,Tojás,Tej,Földimogyoró,Szójabab,Diófélék, ,Szezám,) <b>banán</b></p> <p>E:5 019(Kj) 1 201(KCal) F: 43(g)Kol: 6(g)Sz:187(g) Zsir: 26(g)Cuk: 13(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 476(mg)</p>
<p><b>Vacsora</b></p> <p><b>zöldborsó főzelék</b> (Glutén,Tej,) <b>főtt tojás</b> (Tojás,) <b>fehér kenyér szeletelt</b> (Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Diófélék,Szezám,) <b>citromos tea</b></p> <p>E:2 603(Kj) 623(KCal) F: 29(g)Kol:255(g)Sz: 88(g) Zsir: 15(g)Cuk: 32(g)Só:2,87(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 195(mg)</p>	<p><b>pásztortarhonya sertéshússal</b> (Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,Kén-dioxid,) <b>csemege uborka</b> <b>fehér kenyér szeletelt</b> (Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Diófélék,Szezám,) <b>gyümölcs tea - kollégium</b></p> <p>E:3 692(Kj) 883(KCal) F: 34(g)Kol: 98(g)Sz:111(g) Zsir: 32(g)Cuk: 9(g)Só:6,25(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 34(mg)</p>	<p><b>alma</b> <b>csirke pörkölt</b> (Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,Kén-dioxid,) <b>főtt tészta</b> (Glutén,Tojás,) <b>gyümölcs tea - kollégium</b></p> <p>E:3 288(Kj) 787(KCal) F: 54(g)Kol:101(g)Sz: 99(g) Zsir: 19(g)Cuk: 9(g)Só:3,74(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 12(mg)</p>	<p><b>rizsfelfújt málna öntettel</b> (Tej,Tojás,) <b>gyümölcs tea - kollégium</b></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>	