

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

2019.04.08 - 2019.04.14.

Hétfő 2019.04.08	Kedd 2019.04.09.	Szerda 2019.04.10.	Csütörtök 2019.04.11.	Péntek 2019.04.12.
<p>Reggeli</p> <p>káposztás pogácsa (Glutén,Tej,Tojás,Szójabab,Diófélék,Szezámag,) joghurt natúr (Tej,)</p> <p>E:1 191(Kj) 285(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 12(g)Cuk: 5(g)Só:1,32(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 180(mg)</p>	<p>zöldséges felvágott korpás zsemle (Szezámag,Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Diófélék,) citromos tea</p> <p>E:1 934(Kj) 463(KCal) F: 16(g)Kol: 0(g)Sz: 62(g) Zsir: 14(g)Cuk: 7(g)Só:2,22(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>szilvás-tepertós papucs (Glutén,Tojás,Tej,Szójabab,Diófélék,Szezámag,) őszi barack rostos gyüm.lé</p> <p>E:1 724(Kj) 412(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 62(g) Zsir: 14(g)Cuk: 30(g)Só:1,70(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>tojásrántotta paprikával (Tojás,Tej,) kornland kenyér (Glutén,Szezámag,Szójabab,Tojás,Tej,Diófélék,) citromos tea</p> <p>E:3 322(Kj) 795(KCal) F: 39(g)Kol:1 010(g)Sz: 52(g) Zsir: 49(g)Cuk: 8(g)Só:1,88(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 140(mg)</p>	<p>gabonahely mézes (Glutén,Szójabab,) tej (Tej,)</p> <p>E:1 682(Kj) 402(KCal) F: 11(g)Kol: 20(g)Sz: 69(g) Zsir: 8(g)Cuk: 40(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 228(mg)</p>
<p>Ebéd</p> <p>sárgaborsógulyás sertéshússal (Zeller,Glutén,Tojás,Tej,Mustár,Kén-dioxid,) tejbegríz szórattal (Glutén,Tej,) őszi barack befőtt fehér kenyér szeletelt (Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Diófélék,Szezámag,)</p> <p>E:4 364(Kj) 1 044(KCal) F: 38(g)Kol: 70(g)Sz:167(g) Zsir: 25(g)Cuk: 83(g)Só:2,55(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 509(mg)</p>	<p>rizsleves (Zeller,Glutén,Tojás,Tej,Mustár,) rántott sertésszelet (Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Diófélék,Szezámag,) petrezselymes burgonya majonézes káposztasaláta (Tojás,Mustár,)</p> <p>E:3 908(Kj) 935(KCal) F: 37(g)Kol: 75(g)Sz: 88(g) Zsir: 48(g)Cuk: 2(g)Só:5,69(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 81(mg)</p>	<p>tojás leves (Tojás,Glutén,Zeller,Kén-dioxid,) kakukkfűves sült csirkecomb párolt zöldségek (Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) sajtmártás (Tej,Glutén,Diófélék,) fehér kenyér szeletelt (Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Diófélék,Szezámag,)</p> <p>E:4 329(Kj) 1 036(KCal) F: 83(g)Kol:362(g)Sz: 77(g) Zsir: 48(g)Cuk: 17(g)Só:5,70(g) Tel.Zs: 14(g)Ca: 522(mg)</p>	<p>minestrone leves (Zeller,Glutén,Tojás,Tej,Mustár,) rakott karfiol - sertéshússal (Tej,Zeller,Kén-dioxid,Glutén,Tojás,Mustár,) körte</p> <p>E:2 781(Kj) 665(KCal) F: 23(g)Kol:202(g)Sz: 50(g) Zsir: 41(g)Cuk: 4(g)Só:5,18(g) Tel.Zs: 15(g)Ca: 159(mg)</p>	<p>csirke becsináltleves (Zeller,Glutén,Tej,Tojás,Mustár,) darázsfészkek (Glutén,Tej,Tojás,Diófélék,) csoki nyuszi (Glutén,Tej,Diófélék,)</p> <p>E:8 527(Kj) 2 040(KCal) F: 49(g)Kol:108(g)Sz:257(g) Zsir: 81(g)Cuk: 96(g)Só:1,46(g) Tel.Zs: 18(g)Ca: 354(mg)</p>
<p>Vacsora</p> <p>fasírt (Tojás,) zöldbab főzelék (Tej,Glutén,) fehér kenyér szeletelt (Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Diófélék,Szezámag,) citromos tea</p> <p>E:2 741(Kj) 656(KCal) F: 27(g)Kol:116(g)Sz: 52(g) Zsir: 36(g)Cuk: 12(g)Só:3,23(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 57(mg)</p>	<p>rakott tészta sonkás-tejfölös (Glutén,Tojás,Tej,) gyümölcs tea - kollégium</p> <p>E:5 839(Kj) 1 397(KCal) F: 42(g)Kol:281(g)Sz: 94(g) Zsir: 95(g)Cuk: 19(g)Só:4,98(g) Tel.Zs: 36(g)Ca: 671(mg)</p>	<p>meleg szendvics - kollégium (Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Diófélék,Szezámag,) gyümölcs tea - kollégium</p> <p>E:2 802(Kj) 670(KCal) F: 29(g)Kol: 54(g)Sz: 77(g) Zsir: 27(g)Cuk: 12(g)Só:4,44(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 300(mg)</p>	<p>paprikásburgonya lecsókolbásszal (Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,Kén-dioxid,) csemege uborka fehér kenyér (Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Diófélék,Szezámag,) gyümölcs tea - kollégium</p> <p>E:2 935(Kj) 702(KCal) F: 20(g)Kol: 50(g)Sz:101(g) Zsir: 23(g)Cuk: 8(g)Só:8,04(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 36(mg)</p>	