

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

2019.04.22 - 2019.04.28.

<i>Hétfő</i> 2019.04.22	<i>Kedd</i> 2019.04.23.	<i>Szerda</i> 2019.04.24.	<i>Csütörtök</i> 2019.04.25.	<i>Péntek</i> 2019.04.26.
<b>Reggeli</b>		<p><b>zala felvágott uborka korlandkenyér citromos tea</b> (Glutén, Szezám, Szójabab, Tojás, Tej, Diófélék,)</p> <p>E: 1 667(Kj) 399(KCal) F: 16(g)Kol: 0(g)Sz: 56(g) Zsir: 11(g)Cuk: 7(g)Só: 2,20(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 5(mg)</p>	<p><b>vajkrém-magyaros (Tej,) tv.paprika rozskenyér rostos körtelék</b> (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám,)</p> <p>E: 1 487(Kj) 356(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 62(g) Zsir: 5(g)Cuk: 15(g)Só: 1,45(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 31(mg)</p>	<p><b>áfonyás kornspitz tej (Tej,)</b> (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám,)</p> <p>E: 1 700(Kj) 407(KCal) F: 11(g)Kol: 20(g)Sz: 44(g) Zsir: 20(g)Cuk: 17(g)Só: 1,10(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 228(mg)</p>
<b>Ebéd</b>		<p><b>lebbencs leves (Glutén, Tojás, Zeller, Kén- dioxid, Tej, Mustár,) fokhagymás sült csirke káposzta főzelék fehér kenyér szeletelt alma</b> (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám,)</p> <p>E: 2 952(Kj) 706(KCal) F: 62(g)Kol: 90(g)Sz: 73(g) Zsir: 18(g)Cuk: 1(g)Só: 4,54(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 56(mg)</p>	<p><b>magyaros karfiollevés (Zeller, Tej,) budapest szelet burgonyapüré (Tej,) narancs</b> (Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Kén-dioxid,)</p> <p>E: 2 947(Kj) 705(KCal) F: 38(g)Kol: 164(g)Sz: 66(g) Zsir: 32(g)Cuk: 4(g)Só: 3,97(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 162(mg)</p>	<p><b>bojtárleves meggyes-mákos kevertpité</b> (Zeller, Glutén, Tojás, Tej, Mustár, Kén-dioxid, Tojás, Glutén, Tej,)</p> <p>E: 5 385(Kj) 1 288(KCal) F: 37(g)Kol: 117(g)Sz: 170(g) Zsir: 45(g)Cuk: 80(g)Só: 5,01(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 17(mg)</p>
<b>Vacsora</b>		<p><b>túrós csusza, tejföl, pörce (Glutén, Tojás, Tej,) gyümölcs tea - kollégium</b></p> <p>E: 3 979(Kj) 952(KCal) F: 24(g)Kol: 91(g)Sz: 91(g) Zsir: 54(g)Cuk: 12(g)Só: 4,32(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 0(mg)</p>	<p><b>pizza sonkás-sajtos gyümölcs tea - kollégium</b> (Glutén, Szójabab, Mustár, Zeller, Tej,)</p> <p>E: 2 737(Kj) 655(KCal) F: 27(g)Kol: 32(g)Sz: 86(g) Zsir: 17(g)Cuk: 13(g)Só: 1,47(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 0(mg)</p>	