

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

2019.04.29 - 2019.05.05.

Hétfő 2019.04.29	Kedd 2019.04.30.	Szerda 2019.05.01.	Csütörtök 2019.05.02.	Péntek 2019.05.03.
<p>Reggeli</p> <p>túrós táska (Glutén, Tej, Tojás, Szójabab, Diófélék, Szezám, mag.) tej (Tej.)</p> <p>E:1 776(Kj) 425(KCal) F: 12(g)Kol: 20(g)Sz: 40(g) Zsir: 24(g)Cuk: 15(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 258(mg)</p>	<p>kenőmájás (Mustár, Zeller, Szójabab, Tej,) tv.paprika korpás zsemle (Szezám, mag., Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék,) citromos tea</p> <p>E:2 226(Kj) 532(KCal) F: 16(g)Kol: 0(g)Sz: 63(g) Zsir: 15(g)Cuk: 7(g)Só:2,22(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 10(mg)</p>		<p>teljeskiőrlésű virslisró (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.) rostos narancslé</p> <p>E:1 486(Kj) 356(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 21(g)Cuk: 14(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>pulykamell sonka paradicsom korlandkenyér (Glutén, Szezám, mag., Szójabab, Tojás, Tej, Diófélék,) tejeskávé (Tej, Glutén, Szójabab,)</p> <p>E:2 026(Kj) 485(KCal) F: 25(g)Kol: 47(g)Sz: 68(g) Zsir: 12(g)Cuk: 17(g)Só:2,78(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 228(mg)</p>
<p>Ebéd</p> <p>betyár leves (Zeller, Glutén, Tojás, Tej, Mustár, Kén-dioxid,) sajtos-tejfölös spagetti (Tej, Glutén, Tojás,) fehér kenyér szeletelt (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.) narancs</p> <p>E:4 453(Kj) 1 065(KCal) F: 44(g)Kol:167(g)Sz:122(g) Zsir: 43(g)Cuk: 4(g)Só:8,96(g) Tel.Zs: 18(g)Ca: 62(mg)</p>	<p>zöldborsó leves (Zeller,) húsgombóc paradicsommártásban (Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) sós burgonya alma</p> <p>E:3 465(Kj) 829(KCal) F: 33(g)Kol: 86(g)Sz:103(g) Zsir: 30(g)Cuk: 9(g)Só:4,75(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 63(mg)</p>		<p>paradicsom leves (Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) szezámagos rántottharcsa (Tojás, Glutén, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.) barna rizs (Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) birskompót</p> <p>E:5 758(Kj) 1 377(KCal) F: 59(g)Kol:102(g)Sz:208(g) Zsir: 32(g)Cuk: 16(g)Só:6,84(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 1(mg)</p>	<p>marha gulyásleves (Zeller, Kén-dioxid, Glutén, Tojás, Tej, Mustár,) joghurtos őszibarackospite (Tej, Glutén, Tojás, Szójabab,) fehér kenyér szeletelt (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.)</p> <p>E:7 154(Kj) 1 711(KCal) F: 38(g)Kol:286(g)Sz:284(g) Zsir: 44(g)Cuk:156(g)Só:4,98(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 22(mg)</p>
<p>Vacsora</p> <p>bácskai rizseshús (Zeller, Kén-dioxid,) vegyes savanyúság citromos tea</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 - koll.</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>burgonyafőzelék (Glutén, Tej, Tojás, Zeller, Mustár,) sült virsli fehér kenyér szeletelt (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.) gyümölcs tea - koll.</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>	