

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

2019.05.06 - 2019.05.12.

<b>Hétfő</b> 2019.05.06	<b>Kedd</b> 2019.05.07.	<b>Szerda</b> 2019.05.08.	<b>Csütörtök</b> 2019.05.09.	<b>Péntek</b> 2019.05.10.
<p><b>Reggeli</b></p> <p><b>búrkifli diós</b> (Glutén, Tojás, Tej, Diófélék, Szójabab, Szezám, mag.) <b>kakaó</b> (Tej.)</p> <p>E: 2 278(Kj) 545(KCal) F: 13(g)Kol: 20(g)Sz: 60(g) Zsir: 28(g)Cuk: 27(g)Só: 0,72(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 296(mg)</p>	<p><b>körözött</b> (Tej.) <b>vizes zsemle</b> (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.) <b>citromos tea</b></p> <p>E: 1 977(Kj) 473(KCal) F: 19(g)Kol: 34(g)Sz: 67(g) Zsir: 13(g)Cuk: 10(g)Só: 1,12(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 122(mg)</p>	<p><b>edami sajt</b> (Tej.) <b>margarin-multivitaminos</b> (Tej.) <b>paradicsom</b> <b>korlandkenyér</b> (Glutén, Szezám, mag., Szójabab, Tojás, Tej, Diófélék.) <b>citromos tea</b></p> <p>E: 2 420(Kj) 579(KCal) F: 25(g)Kol: 64(g)Sz: 56(g) Zsir: 28(g)Cuk: 7(g)Só: 3,03(g) Tel.Zs: 14(g)Ca: 512(mg)</p>	<p><b>baromfi párizsi</b> <b>margarin-vajízú</b> (Tej.) <b>graham kenyér</b> (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.) <b>rostos narancslé</b></p> <p>E: 2 288(Kj) 547(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 58(g) Zsir: 28(g)Cuk: 15(g)Só: 2,45(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 23(mg)</p>	<p><b>kenőmájás</b> (Mustár, Zeller, Szójabab, Tej.) <b>uborka</b> <b>teljeskiőrlésű búzakenyér</b> (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.) <b>tejescskávé</b> (Tej, Glutén, Szójabab,)</p> <p>E: 2 511(Kj) 601(KCal) F: 21(g)Kol: 20(g)Sz: 65(g) Zsir: 21(g)Cuk: 17(g)Só: 2,60(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 266(mg)</p>
<p><b>Ebéd</b></p> <p><b>lencsegulyás-sertéshússal</b> (Zeller, Kén-dioxid, Glutén, Tojás, Tej, Mustár,) <b>grízestészta-baracklekvár</b> (Glutén, Tojás,) <b>fehér kenyér szeletelt</b> (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.) <b>banán</b></p> <p>E: 5 669(Kj) 1 356(KCal) F: 42(g)Kol: 67(g)Sz: 233(g) Zsir: 26(g)Cuk: 36(g)Só: 3,03(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 231(mg)</p>	<p><b>nyírségi gombóclevés</b> (Zeller, Kén-dioxid, Glutén, Szójabab, Tej,) <b>rakott káposzta-sertéshússal</b> (Zeller, Kén-dioxid, Tojás, Glutén, Tej, Mustár,) <b>fehér kenyér szeletelt</b> (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.) <b>túrós rudi</b> (Tej, Szójabab, Földimogyoró,)</p> <p>E: 4 684(Kj) 1 121(KCal) F: 39(g)Kol: 234(g)Sz: 112(g) Zsir: 56(g)Cuk: 17(g)Só: 4,37(g) Tel.Zs: 22(g)Ca: 298(mg)</p>	<p><b>zellerkrémlevés pirított zöldségekkel</b> (Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) <b>sajtalatt sült cukkinis csirkecombfilé</b> (Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) <b>kukoricás rizs</b> <b>narancs</b></p> <p>E: 2 299(Kj) 1 028(KCal) F: 63(g)Kol: 107(g)Sz: 113(g) Zsir: 32(g)Cuk: 1(g)Só: 4,17(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 249(mg)</p>	<p><b>vegyes gyümölcs leves</b> (Glutén,) <b>köményes sertéssült</b> <b>hagymás törtburgonya</b> <b>joghurtos jégسالáta</b> (Tej,)</p> <p>E: 3 396(Kj) 812(KCal) F: 38(g)Kol: 1(g)Sz: 105(g) Zsir: 28(g)Cuk: 59(g)Só: 2,97(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 147(mg)</p>	<p><b>jakabgulyás - marhahússal</b> (Zeller, Kén-dioxid, Tej, Glutén, Tojás, Mustár,) <b>túrós gombóc-édes tejfőlé</b> (Tej, Glutén, Tojás, Szójabab, Diófélék, Szezám, mag.) <b>fehér kenyér szeletelt</b> (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.) <b>alma</b></p> <p>E: 5 782(Kj) 1 383(KCal) F: 47(g)Kol: 107(g)Sz: 192(g) Zsir: 48(g)Cuk: 41(g)Só: 4,27(g) Tel.Zs: 25(g)Ca: 269(mg)</p>
<p><b>Vacsora</b></p> <p><b>tavaszi csirkerizzottó</b> (Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) <b>citromos tea</b></p> <p>E: 3 362(Kj) 804(KCal) F: 45(g)Kol: 98(g)Sz: 99(g) Zsir: 24(g)Cuk: 14(g)Só: 14,62(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 333(mg)</p>	<p><b>bolognai spagetti</b> (Tej, Glutén, Zeller, Tojás,) <b>gyümölcs tea - koll.</b></p> <p>E: 3 641(Kj) 871(KCal) F: 38(g)Kol: 146(g)Sz: 80(g) Zsir: 44(g)Cuk: 11(g)Só: 1,27(g) Tel.Zs: 14(g)Ca: 300(mg)</p>	<p><b>rakott burgonya-kolbásszal, tojással</b> (Zeller, Kén-dioxid, Tojás, Tej, Glutén, Mustár,) <b>csemege uborka</b> <b>gyümölcs tea - koll.</b></p> <p>E: 3 909(Kj) 935(KCal) F: 28(g)Kol: 380(g)Sz: 63(g) Zsir: 64(g)Cuk: 11(g)Só: 11,23(g) Tel.Zs: 26(g)Ca: 170(mg)</p>	<p><b>lángos tejfőlé-sajtos</b> (Glutén, Tej,) <b>gyümölcs tea - koll.</b></p> <p>E: 7 831(Kj) 1 874(KCal) F: 24(g)Kol: 66(g)Sz: 99(g) Zsir: 149(g)Cuk: 9(g)Só: 2,10(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 339(mg)</p>	