

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

2019.05.20 - 2019.05.26.

<b>Hétfő</b> 2019.05.20	<b>Kedd</b> 2019.05.21.	<b>Szerda</b> 2019.05.22.	<b>Csütörtök</b> 2019.05.23.	<b>Péntek</b> 2019.05.24.
<p><b>Reggeli</b></p> <p><b>gyümölcs joghurt</b> (Tej.) <b>tejeskifli</b> (Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Diófélék, Szezám,)</p> <p>E:1 560(Kj) 373(KCal) F: 12(g)Kol: 13(g)Sz: 67(g) Zsir: 5(g)Cuk: 18(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 208(mg)</p>	<p><b>csirkemájpástétom</b> (Zeller, Kén-dioxid, Tej,) <b>zöldhagyma</b> <b>teljeskiőrlésű búzakenyér</b> (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám,) <b>citromos tea</b></p> <p>E:1 822(Kj) 436(KCal) F: 18(g)Kol:278(g)Sz: 56(g) Zsir: 14(g)Cuk: 7(g)Só:1,80(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 27(mg)</p>	<p><b>szilvás-tepertős papucs</b> (Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Diófélék, Szezám,) <b>rostos körte</b></p> <p>E:1 730(Kj) 414(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 61(g) Zsir: 14(g)Cuk: 29(g)Só:1,70(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 0(mg)</p>	<p><b>zöldséges felvágott</b> <b>margarin-joghurtos</b> (Tej.) <b>graham kenyér</b> (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám,) <b>citromos tea</b></p> <p>E:1 991(Kj) 476(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 50(g) Zsir: 23(g)Cuk: 7(g)Só:2,53(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 23(mg)</p>	<p><b>margarin-vajízú</b> (Tej.) <b>vajretek</b> <b>korlandkenyér</b> (Glutén, Szezám, Szójabab, Tojás, Tej, Diófélék,) <b>vaníliás tej</b> (Tej,)</p> <p>E:2 199(Kj) 526(KCal) F: 16(g)Kol: 20(g)Sz: 68(g) Zsir: 20(g)Cuk: 17(g)Só:1,62(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 260(mg)</p>
<p><b>Ebéd</b></p> <p><b>jókai bableves-lecsókolbásszal</b> (Zeller, Kén-dioxid, Glutén, Tojás, Tej, Mustár,) <b>tejberizs</b> (Tej,) <b>szórat kakaó-fahéj</b> <b>fehér kenyér szeletelt</b> (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám,) <b>banán</b></p> <p>E:4 407(Kj) 1 054(KCal) F: 31(g)Kol: 74(g)Sz:162(g) Zsir: 30(g)Cuk: 44(g)Só:3,60(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 602(mg)</p>	<p><b>magyaros karfiollevés</b> (Zeller, Tej,) <b>csikóstokány</b> (Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Kén-dioxid,) <b>főtt tészta</b> (Glutén, Tojás,) <b>alma</b></p> <p>E:4 023(Kj) 962(KCal) F: 37(g)Kol:126(g)Sz: 97(g) Zsir: 46(g)Cuk: 2(g)Só:5,08(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 73(mg)</p>	<p><b>tarhonya leves</b> (Zeller, Kén-dioxid, Glutén, Tojás, Tej, Mustár,) <b>natúr sertészelet</b> (Glutén,) <b>zöldbab főzelék</b> (Glutén, Tej,) <b>fehér kenyér szeletelt</b> (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám,) <b>narancs</b></p> <p>E:3 379(Kj) 808(KCal) F: 46(g)Kol: 14(g)Sz: 75(g) Zsir: 35(g)Cuk: 5(g)Só:4,69(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 123(mg)</p>	<p><b>grízgaluska leves</b> (Tojás, Zeller, Glutén, Tej, Mustár,) <b>zöldséges csirkemájragu csirkehússal</b> (Glutén, Zeller, Kén-dioxid,) <b>burgonyapüré</b> (Tej,) <b>alma</b></p> <p>E:3 291(Kj) 787(KCal) F: 43(g)Kol:505(g)Sz: 91(g) Zsir: 27(g)Cuk: 3(g)Só:3,62(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 102(mg)</p>	<p><b>sertés raguleves</b> (Zeller, Glutén, Tojás, Tej, Mustár,) <b>sárgarépa pite</b> (Diófélék, Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Szezám,) <b>körte</b></p> <p>E:4 378(Kj) 1 047(KCal) F: 31(g)Kol:433(g)Sz:142(g) Zsir: 38(g)Cuk: 86(g)Só:3,06(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 141(mg)</p>
<p><b>Vacsora</b></p> <p><b>fasírt</b> (Tojás, Glutén, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám,) <b>finomfőzelék</b> (Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) <b>rozskenyér</b> (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám,) <b>citromos tea</b></p> <p>E:3 558(Kj) 851(KCal) F: 35(g)Kol:110(g)Sz:100(g) Zsir: 33(g)Cuk: 24(g)Só:11,21(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 145(mg)</p>	<p><b>paprikásburgonya-lecsókolbásszal</b> (Zeller, Kén-dioxid, Glutén, Tojás, Tej, Mustár,) <b>csemege uborka</b> <b>fehér kenyér szeletelt</b> (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám,) <b>gyümölcs tea - koll.</b></p> <p>E:2 834(Kj) 678(KCal) F: 19(g)Kol: 50(g)Sz: 97(g) Zsir: 23(g)Cuk: 8(g)Só:7,36(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 49(mg)</p>	<p><b>meleg szendvics</b> (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám,) <b>gyümölcs tea - koll.</b></p> <p>E:2 742(Kj) 656(KCal) F: 18(g)Kol: 0(g)Sz: 86(g) Zsir: 26(g)Cuk: 12(g)Só:5,04(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 0(mg)</p>	<p><b>rakott tészta sonkás-tejfölös</b> (Tej, Tojás, Glutén,) <b>gyümölcs tea - koll.</b></p> <p>E:6 146(Kj) 1 470(KCal) F: 47(g)Kol:288(g)Sz:108(g) Zsir: 95(g)Cuk: 25(g)Só:6,79(g) Tel.Zs: 36(g)Ca: 0(mg)</p>	