

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

2019.05.27 - 2019.06.02.

Hétfő 2019.05.27	Kedd 2019.05.28.	Szerda 2019.05.29.	Csütörtök 2019.05.30.	Péntek 2019.05.31.
<p>Reggeli</p> <p>méz margarin-vajjízú zsemlevekni (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.)</p> <p>E:2 123(Kj) 508(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 90(g) Zsir: 13(g)Cuk: 44(g)Só:0,65(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 41(mg)</p>	<p>füstöltízű olaszfelvágott margarin-joghurtos paradicsom korlandkenyér citromos tea (Glutén, Szezám, mag., Szójabab, Tojás, Tej, Diófélék,)</p> <p>E:2 465(Kj) 590(KCal) F: 17(g)Kol: 0(g)Sz: 58(g) Zsir: 24(g)Cuk: 8(g)Só:2,57(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 32(mg)</p>	<p>áfonyás szív gyümölcs tea - koll. (Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Diófélék, Szezám, mag.)</p> <p>E:1 704(Kj) 408(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 50(g) Zsir: 21(g)Cuk: 18(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>tejfölös túró zöldhagyma rozskenyér rostos narancslé (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.)</p> <p>E:1 740(Kj) 416(KCal) F: 13(g)Kol: 21(g)Sz: 64(g) Zsir: 9(g)Cuk: 16(g)Só:1,71(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 90(mg)</p>	<p>majonézes-tojásos tonhalkrém graham zsemle tejeskávé (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.)</p> <p>E:2 412(Kj) 577(KCal) F: 25(g)Kol: 83(g)Sz: 81(g) Zsir: 16(g)Cuk: 17(g)Só:1,63(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 284(mg)</p>
<p>Ebéd</p> <p>tojásleves tavaszi pulykarizottó majonézes káposztasaláta fehér kenyér szeletelt alma (Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Kén-dioxid,)</p> <p>E:5 288(Kj) 1 265(KCal) F: 59(g)Kol:348(g)Sz:135(g) Zsir: 53(g)Cuk: 9(g)Só:19,07(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 392(mg)</p>	<p>fahéjas szilvaleves óvári csirkemellfilé párolt zöldségek túró rudi (Tej, Glutén, Tojás, Zeller, Mustár,)</p> <p>E:3 666(Kj) 877(KCal) F: 66(g)Kol:103(g)Sz: 83(g) Zsir: 33(g)Cuk: 52(g)Só:4,64(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 506(mg)</p>	<p>tavaszi leves rakott burgonya-kolbásszal, tojással csemege uborka (Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,)</p> <p>E:4 157(Kj) 995(KCal) F: 32(g)Kol:380(g)Sz: 67(g) Zsir: 67(g)Cuk: 5(g)Só:13,51(g) Tel.Zs: 26(g)Ca: 199(mg)</p>	<p>brokkoli krémleves harcsapaprikás túros csusza körte (Tej, Glutén, Tojás, Zeller, Mustár,)</p> <p>E:4 081(Kj) 976(KCal) F: 47(g)Kol: 85(g)Sz: 99(g) Zsir: 44(g)Cuk: 6(g)Só:3,05(g) Tel.Zs: 18(g)Ca: 587(mg)</p>	<p>krémsajtos póréleves-darálthússal meggyes linzer fehér kenyér szeletelt banán (Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,)</p> <p>E:7 855(Kj) 1 879(KCal) F: 42(g)Kol:149(g)Sz:278(g) Zsir: 57(g)Cuk: 92(g)Só:6,62(g) Tel.Zs: 26(g)Ca: 534(mg)</p>
<p>Vacsora</p> <p>milánói makaróni citromos tea (Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,)</p> <p>E:3 834(Kj) 917(KCal) F: 39(g)Kol:141(g)Sz:101(g) Zsir: 39(g)Cuk: 20(g)Só:6,38(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 311(mg)</p>	<p>brassói aprópecsenye csemege uborka gyümölcs tea - koll.</p> <p>E:2 802(Kj) 670(KCal) F: 26(g)Kol: 71(g)Sz: 87(g) Zsir: 23(g)Cuk: 8(g)Só:5,21(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 50(mg)</p>	<p>wimpi gyümölcs tea - koll. (Glutén, Tojás, Tej, Diófélék, Szójabab, Szezám, mag.)</p> <p>E:2 237(Kj) 535(KCal) F: 16(g)Kol: 0(g)Sz: 66(g) Zsir: 25(g)Cuk: 11(g)Só:2,53(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 55(mg)</p>	<p>rizseslecsó-virslivel fehér kenyér szeletelt gyümölcs tea - koll. (Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,)</p> <p>E:3 352(Kj) 802(KCal) F: 22(g)Kol: 0(g)Sz:119(g) Zsir: 25(g)Cuk: 13(g)Só:4,62(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 39(mg)</p>	