

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

2019.06.03 - 2019.06.09.

<b>Hétfő</b> 2019.06.03	<b>Kedd</b> 2019.06.04.	<b>Szerda</b> 2019.06.05.	<b>Csütörtök</b> 2019.06.06.	<b>Péntek</b> 2019.06.07.
<p><b>Reggeli</b></p> <p><b>málnalekvár margarin-multivitaminos (Tej.) zsemlevekni</b> (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.) <b>tej (Tej.)</b></p> <p>E:2 132(Kj) 510(KCal) F: 13(g)Kol: 20(g)Sz: 76(g) Zsir: 14(g)Cuk: 28(g)Só:0,90(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 257(mg)</p>	<p><b>virslis roppanós mustár (Mustár.) korlandkenyér</b> (Glutén, Szezám, mag, Szójabab, Tojás, Tej, Diófélék, ) <b>gyümölcs tea - koll.</b></p> <p>E:2 112(Kj) 505(KCal) F: 19(g)Kol: 0(g)Sz: 62(g) Zsir: 19(g)Cuk: 11(g)Só:3,71(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 50(mg)</p>	<p><b>svájci kifli</b> (Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Diófélék, Szezám, mag.) <b>vanília tea (Tej.)</b></p> <p>E:2 328(Kj) 557(KCal) F: 11(g)Kol: 20(g)Sz: 73(g) Zsir: 25(g)Cuk: 41(g)Só:0,81(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 292(mg)</p>	<p><b>zala felvágott margarin-vajzú (Tej.)</b></p> <p>E:1 120(Kj) 268(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 1(g) Zsir: 25(g)Cuk: 0(g)Só:1,19(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 0(mg)</p>	<p><b>vajkrém natúr (Tej.) jégcsapretek</b></p> <p>E: 389(Kj) 93(KCal) F: 2(g)Kol: 35(g)Sz: 2(g) Zsir: 6(g)Cuk: 1(g)Só:0,27(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 8(mg)</p>
<p><b>Ebéd</b></p> <p><b>májgaluska leves</b> (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag, Zeller, Mustár, ) <b>vaníliakrémes derelye</b> (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.) <b>édes tejföl (Tej.)</b></p> <p>E:6 563(Kj) 1 570(KCal) F: 31(g)Kol:298(g)Sz:266(g) Zsir: 41(g)Cuk:137(g)Só:2,21(g) Tel.Zs: 20(g)Ca: 214(mg)</p>	<p><b>zöldborsó leves (Zeller, ) húsgombóc paradicsommártásban</b> (Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, ) <b>sós burgonya banán</b></p> <p>E:3 936(Kj) 942(KCal) F: 34(g)Kol: 81(g)Sz:133(g) Zsir: 28(g)Cuk: 9(g)Só:4,70(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 242(mg)</p>	<p><b>tarhonya leves</b> (Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Kén-dioxid, ) <b>mediterrán sültcsirke</b> (Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, ) <b>finomfőzelék (Glutén, Tej, Tojás, Zeller, Mustár, ) fehér kenyér szeletelt</b> (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.) <b>narancs</b></p> <p>E:3 929(Kj) 940(KCal) F: 47(g)Kol: 75(g)Sz: 81(g) Zsir: 41(g)Cuk: 17(g)Só:11,54(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 161(mg)</p>	<p><b>paradicsom rozskenyér</b> (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.) <b>rostos trópusilé</b> <b>karfiolleves (Zeller, Glutén, Tojás, Tej, Mustár, ) pulyka aprópecsenye</b> (Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, ) <b>burgonyapüré (Tej.)</b></p> <p>E:4 647(Kj) 1 112(KCal) F: 54(g)Kol: 71(g)Sz:129(g) Zsir: 38(g)Cuk: 33(g)Só:7,00(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 119(mg)</p>	<p><b>sajtos kifli</b> (Glutén, Tojás, Tej, Diófélék, Szójabab, Szezám, mag.) <b>tejeskávé (Glutén, Szójabab, Tej.) jókai bableves-lecsókolbásszal (Zeller, Kén-dioxid, Glutén, Tojás, Tej, Mustár, ) tejbegríz (Glutén, Tej.) őszibarack befőtt fehér kenyér szeletelt</b></p> <p>E:5 609(Kj) 1 342(KCal) F: 44(g)Kol:104(g)Sz:209(g) Zsir: 40(g)Cuk: 85(g)Só:4,09(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 852(mg)</p>
<p><b>Vacsora</b></p> <p><b>sárgaborsó főzelék</b> (Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, ) <b>kolbászkarikák rozskenyér</b> (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.) <b>citromos limonádé</b></p> <p>E:4 002(Kj) 957(KCal) F: 32(g)Kol: 70(g)Sz:103(g) Zsir: 44(g)Cuk: 9(g)Só:8,54(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 90(mg)</p>	<p><b>pásztortarhonya-sertéshússal (Zeller, Kén-dioxid, Glutén, Tojás, Tej, Mustár, ) csemege uborka citromos limonádé</b></p> <p>E:3 043(Kj) 728(KCal) F: 29(g)Kol: 92(g)Sz: 83(g) Zsir: 30(g)Cuk: 9(g)Só:5,40(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 24(mg)</p>	<p><b>túrós csusza, tejföl, pörcc (Tej, Glutén, Tojás, ) citromos limonádé</b></p> <p>E:3 988(Kj) 954(KCal) F: 24(g)Kol: 91(g)Sz: 92(g) Zsir: 54(g)Cuk: 12(g)Só:3,90(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 170(mg)</p>	<p><b>pizza sonkás-sajtos</b> (Glutén, Szójabab, Mustár, Zeller, Tej, ) <b>citromos limonádé</b></p> <p>E:2 745(Kj) 657(KCal) F: 27(g)Kol: 32(g)Sz: 86(g) Zsir: 17(g)Cuk: 13(g)Só:0,99(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 193(mg)</p>	