

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

2019.06.10 - 2019.06.16.

<i>Hétfő</i> 2019.06.10	<i>Kedd</i> 2019.06.11.	<i>Szerda</i> 2019.06.12.	<i>Csütörtök</i> 2019.06.13.	<i>Péntek</i> 2019.06.14.
Reggeli	<p>gabonapehely kakaós (Glutén, Szójabab, Földimogyoró, Szezám, Tej,) tej (Tej,)</p> <p>E: 1 822(Kj) 436(KCal) F: 11(g)Kol: 20(g)Sz: 76(g) Zsir: 9(g)Cuk: 38(g)Só: 0,44(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 240(mg)</p>	<p>kenőmájás (Mustár, Zeller, Szójabab, Tej,) tv.paprika korlandkenyér (Glutén, Szezám, Szójabab, Tojás, Tej, Diófélék,) gyümölcs tea - koll.</p> <p>E: 2 151(Kj) 515(KCal) F: 17(g)Kol: 0(g)Sz: 57(g) Zsir: 16(g)Cuk: 8(g)Só: 2,51(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 42(mg)</p>	<p>pulykamell sonka margarin-vajjuz (Tej,) tökmagos-sárgarépás kenyér (Glutén, Szójabab, Tojás, Tej, Diófélék, Szezám,) rostos őszibaracklé</p> <p>E: 2 014(Kj) 482(KCal) F: 17(g)Kol: 27(g)Sz: 60(g) Zsir: 18(g)Cuk: 16(g)Só: 2,27(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 27(mg)</p>	<p>natúr joghurt (Tej,) 7 magvas spitz (Szezám, Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék,)</p> <p>E: 1 021(Kj) 244(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 5(g)Cuk: 5(g)Só: 0,90(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 150(mg)</p>
Ebéd	<p>zöldség leves (Glutén, Tojás, Zeller,) sertéscsikok budapest módra (Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Kén-dioxid,) barna rizs (Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) alma</p> <p>E: 3 506(Kj) 839(KCal) F: 34(g)Kol: 218(g)Sz: 99(g) Zsir: 33(g)Cuk: 3(g)Só: 3,79(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 52(mg)</p>	<p>marha gulyásleves (Zeller, Kén-dioxid, Glutén, Tojás, Tej, Mustár,) joghurtos meggyespite (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám,) fehér kenyér szeletelt (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám,) banán</p> <p>E: 7 201(Kj) 1 723(KCal) F: 40(g)Kol: 286(g)Sz: 273(g) Zsir: 44(g)Cuk: 112(g)Só: 4,51(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 296(mg)</p>	<p>trópusi gyümölcsleves (Tej, Glutén,) mozarellás-paradicsomos csirkecomb (Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) petrezselymes burgonya joghurtos jégsaláta (Tej,)</p> <p>E: 4 326(Kj) 1 035(KCal) F: 58(g)Kol: 104(g)Sz: 127(g) Zsir: 31(g)Cuk: 70(g)Só: 4,19(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 305(mg)</p>	<p>magyaros burgonyaleves (Zeller, Kén-dioxid, Glutén, Tojás, Tej, Mustár,) spenótos-fokhagymás harcsaragu (Glutén, Tej, Tojás, Zeller, Mustár, Földimogyoró,) főtt tészta (Glutén, Tojás,) fehér kenyér szeletelt (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám,) alma</p> <p>E: 3 804(Kj) 910(KCal) F: 42(g)Kol: 45(g)Sz: 137(g) Zsir: 19(g)Cuk: 2(g)Só: 5,89(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 350(mg)</p>
Vacsora	<p>burgonyafőzelék (Tej, Glutén, Tojás, Zeller, Mustár,) virslis roppanós korlandkenyér (Glutén, Szezám, Szójabab, Tojás, Tej, Diófélék,) citromos limonádé</p> <p>E: 2 856(Kj) 683(KCal) F: 20(g)Kol: 8(g)Sz: 85(g) Zsir: 27(g)Cuk: 8(g)Só: 4,37(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 85(mg)</p>	<p>bácskai rizseshús (Zeller, Kén-dioxid,) vegyes savanyúság citromos limonádé</p> <p>E: 2 969(Kj) 710(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 (Tej, Tojás, Glutén, Szójabab, Diófélék, Szezám,) citromos limonádé</p> <p>E: 6 490(Kj) 1 553(KCal) F: 29(g)Kol: 651(g)Sz: 72(g) Zsir: 130(g)Cuk: 8(g)Só: 3,23(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 66(mg)</p>	