

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

2019.09.16 - 2019.09.22.

<b>Hétfő</b> 2019.09.16	<b>Kedd</b> 2019.09.17.	<b>Szerda</b> 2019.09.18.	<b>Csütörtök</b> 2019.09.19.	<b>Péntek</b> 2019.09.20.
<p><b>Reggeli</b></p> <p><b>áfonyás szív</b> (Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Diófélék, Szezám, mag.) <b>vanília tej</b> (Tej.)</p> <p>E:2 224(Kj) 532(KCal) F: 11(g)Kol: 20(g)Sz: 63(g) Zsir: 27(g)Cuk: 28(g)Só:0,71(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 240(mg)</p>	<p><b>mátrai diákcsemege</b> <b>margarin-vajjízú</b> (Tej.) <b>tv.paprika</b> <b>kornland zsemle</b> (Glutén, Szezám, mag., Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, ) <b>rostos körtelé</b></p> <p>E:2 664(Kj) 637(KCal) F: 16(g)Kol: 0(g)Sz: 74(g) Zsir: 28(g)Cuk: 15(g)Só:2,28(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 5(mg)</p>	<p><b>gabonapehely mézes</b> (Glutén, Szójabab, ) <b>tej</b> (Tej.)</p> <p>E:1 682(Kj) 402(KCal) F: 11(g)Kol: 20(g)Sz: 69(g) Zsir: 8(g)Cuk: 40(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 240(mg)</p>	<p><b>vajkrém-magyaros</b> (Tej.) <b>paradicsom</b> <b>teljeskiőrlésű búzakenyér</b> (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.) <b>citromos tea</b></p> <p>E:1 343(Kj) 321(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 55(g) Zsir: 6(g)Cuk: 8(g)Só:1,44(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 32(mg)</p>	<p><b>uborkás tonhalpástétom</b> (Tej, Mustár, Tojás, Szójabab, Halak, ) <b>vizes zsemle</b> (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.) <b>tejeskávé</b> (Glutén, Szójabab, Tej, )</p> <p>E:2 108(Kj) 504(KCal) F: 25(g)Kol: 54(g)Sz: 76(g) Zsir: 11(g)Cuk: 17(g)Só:1,75(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 266(mg)</p>
<p><b>Ebéd</b></p> <p><b>brokkoli krémleves</b> (Tej, Glutén, Tojás, Zeller, Mustár, ) <b>bakonyi pulykatokány</b> (Tej, Glutén, Zeller, Kén-dioxid, ) <b>főtt tészta</b> (Glutén, Tojás, ) <b>alma</b></p> <p>E:3 593(Kj) 860(KCal) F: 43(g)Kol: 85(g)Sz:105(g) Zsir: 29(g)Cuk: 3(g)Só:4,84(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 45(mg)</p>	<p><b>paradicsom leves</b> (Glutén, Zeller, Tojás, Tej, Mustár, ) <b>paprikásburgonya-virslivel</b> (Zeller, Kén-dioxid, Glutén, Tojás, Tej, Mustár, ) <b>uborka saláta</b> <b>fehér kenyér szeletelt</b> (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.)</p> <p>E:3 393(Kj) 812(KCal) F: 22(g)Kol: 2(g)Sz:129(g) Zsir: 21(g)Cuk: 30(g)Só:6,48(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 79(mg)</p>	<p><b>őszibarack krémleves</b> (Tej, Glutén, ) <b>sajtalatt sült cukkinis csirkecombfilé</b> (Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, ) <b>petrezselymes burgonya</b></p> <p>E:4 160(Kj) 995(KCal) F: 61(g)Kol:108(g)Sz:122(g) Zsir: 32(g)Cuk: 48(g)Só:3,32(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 215(mg)</p>	<p><b>zellerkrémleves pirított zöldségekkel</b> (Tej, Glutén, Tojás, Zeller, Mustár, ) <b>fokhagymás sertésült</b> <b>paradicsomoskáposzta főzelék</b> (Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, ) <b>fehér kenyér szeletelt</b> (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.) <b>szilva</b></p> <p>E:3 237(Kj) 774(KCal) F: 41(g)Kol: 4(g)Sz: 96(g) Zsir: 24(g)Cuk: 23(g)Só:4,40(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 127(mg)</p>	<p><b>jókai bableves-lecsókolbásszal</b> (Tej, Zeller, Glutén, Tojás, Mustár, ) <b>darázsfészek</b> (Glutén, Tojás, Tej, Diófélék, ) <b>fehér kenyér szeletelt</b> (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.) <b>alma</b></p> <p>E:8 516(Kj) 2 037(KCal) F: 47(g)Kol:127(g)Sz:266(g) Zsir: 78(g)Cuk: 96(g)Só:3,61(g) Tel.Zs: 23(g)Ca: 342(mg)</p>
<p><b>Vacsora</b></p> <p><b>lángos tejfölös-sajtos</b> (Glutén, Tej, ) <b>citromos tea</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>	<p><b>tavaszi csirkerizzottó</b> (Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, ) <b>vegyes savanyúság</b> <b>gyümölcs tea - koll.</b></p> <p>E:3 455(Kj) 827(KCal) F: 47(g)Kol: 99(g)Sz:102(g) Zsir: 25(g)Cuk: 14(g)Só:14,62(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 333(mg)</p>	<p><b>bolognai spagetti</b> (Glutén, Zeller, Tej, Tojás, ) <b>gyümölcs tea - koll.</b></p> <p>E:3 780(Kj) 904(KCal) F: 40(g)Kol:152(g)Sz: 82(g) Zsir: 46(g)Cuk: 11(g)Só:1,27(g) Tel.Zs: 15(g)Ca: 313(mg)</p>	<p><b>rakott burgonya-kolbásszal, tojással</b> (Tojás, Tej, Glutén, Zeller, Mustár, Kén-dioxid, ) <b>csemege uborka</b> <b>fehér kenyér szeletelt</b> (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.) <b>gyümölcs tea - koll.</b></p> <p>E:4 790(Kj) 1 146(KCal) F: 34(g)Kol:380(g)Sz:107(g) Zsir: 64(g)Cuk: 11(g)Só:12,08(g) Tel.Zs: 26(g)Ca: 185(mg)</p>	