

ÉTLAP KOLLÉGIUM

42. hét 2017.10.16-10.20

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Kakaó Briós	Tea Virslis Ketchup Kifli	Tejeskávé Edámi sajt Margarin Zöldpaprika Teljes kiőrlésű zsemle	Tej Párizsi Margarin Paradicsom Teljes kiőrlésű zsemle	Kakaó Főtt kemény tojás Margarin Zöldpaprika Teljes kiőrlésű kenyér
	energia: 537 Kcal szénhidrát: 86 g fehérje: 18 g zsír / telített zs.: 13 g / 5,8 g cukor: 23 g só: 1,2 g	energia: 586 Kcal szénhidrát: 63 g fehérje: 26 g zsír / telített zs.: 25 g / 9,2 g cukor: 10 g só: 4,8 g	energia: 658 Kcal szénhidrát: 86 g fehérje: 32 g zsír / telített zs.: 20 g / 10,6 g cukor: 15 g só: 2,7 g	energia: 572 Kcal szénhidrát: 75 g fehérje: 28 g zsír / telített zs.: 17 g / 6,4 g cukor: 0 g só: 3 g	energia: 541 Kcal szénhidrát: 68 g fehérje: 28 g zsír / telített zs.: 17 g / 5,2 g cukor: 7 g só: 1,7 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: zeller; mustár; tejtermék, laktóz; szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: tejtermék, laktóz; glutén; szója; mustár	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén; tejtermék, laktóz
Vacsora	Bolognai lasagne	Gulyásleves Túrós töltelikes gombóc	Rántott csirkemell sajtjal töltve Burgonyapüré Őszibarack befőtt	Lencsefőzelék Sült kolbász Gyümölcs	
	energia: 870 Kcal szénhidrát: 92 g fehérje: 39 g zsír / telített zs.: 38 g / 12,1 g cukor: 0 g só: 2,9 g	energia: 985 Kcal szénhidrát: 140 g fehérje: 29 g zsír / telített zs.: 33 g / 8,2 g cukor: 19 g só: 4,2 g	energia: 909 Kcal szénhidrát: 107 g fehérje: 51 g zsír / telített zs.: 30 g / 8,2 g cukor: 14 g só: 3,2 g	energia: 987 Kcal szénhidrát: 73 g fehérje: 48 g zsír / telített zs.: 55 g / 17,6 g cukor: 4 g só: 3,7 g	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 0 g só: 0 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: tejtermék, laktóz	Allergének: tojás; zeller; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető: glutén	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; mustár Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid	Allergének: Feltételezhető: