

Kollégium glutén-tej-tojásmentes étlap febr. 1. hét

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Ebéd	Zöldségleves (9)			Magyaros burgonyaleves TM, zöldbabos s.tokány TM, párolt rizs			Paradicsomleves, GM tésztabetét (9)			Kajszibarack krémleves TM			Zöldbableves TM		
	Tarhonyás hús GM, csemege uborka (10)						Fűszeres s.karaj, hagymás törtburgonya, párolt vegyes zöldségek			Zöldséges csicseriborsó főzelék GM, sült csirkecombfilé, GM kenyér			Paradicsomos húsgombóc TOM, főtt burgonya (12)		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	636 Kcal	35 g	21 g / 4,3 g	656 Kcal	20 g	28 g / 6,1 g	1030 Kcal	38 g	40 g / 6,7 g	808 Kcal	51 g	24 g / 4 g	655 Kcal	26 g	27 g / 6 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	76 g	6 g	4,2 g	81 g	3 g	3,5 g	127 g	35 g	8,6 g	96 g	7 g	4,5 g	71 g	8 g	8,1 g
Vacsora	Allergén: mustár; zeller			Allergén:			Allergén: zeller			Allergén:			Allergén:		
	Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető:		
	Tejberizs rizsitalból MM ()			Burgonyafőzelék MM, vagdalt MM, GM kenyér			Csirkés GM penne			Babgulyás GM tésztával, GM kenyér			Halas szendvics, keksz MM, alma		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	303 Kcal	6 g	0 g / 0 g	668 Kcal	25 g	29 g / 6,3 g	306 Kcal	22 g	6 g / 0,7 g	487 Kcal	27 g	15 g / 4,1 g	435 Kcal	44 g	8 g / 1,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	68 g	7 g	1 g	75 g	5 g	6,4 g	42 g	3 g	0,8 g	62 g	4 g	2,2 g	45 g	10 g	2,3 g
	Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén:		
	Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető:		

Kollégium glutén-tej-tojásmentes étlap febr. 2. hét

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Ebéd	Zöldborsóleves, Paprikás burgonya virslivel, csemege uborka			Tarhonyaleves GM, kukoricas pulykatokány, főtt tészta GM (9)			Csontleves GM tésztával Pusztagulyás, káposztasaláta, GM kenyér			Kolbászos bableves TM (9) Tökfőzelék MM, Vagdalt MM, GM kenyér (3)			Zöldségleves (9) Ananászos csirke TM, párolt rizs		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	591 Kcal	15 g	23 g / 2,6 g	866 Kcal	42 g	30 g / 3,8 g	945 Kcal	33 g	44 g / 11,7 g	975 Kcal	51 g	51 g / 12 g	627 Kcal	39 g	15 g / 1,9 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	78 g	12 g	9 g	104 g	7 g	7,2 g	101 g	13 g	7,5 g	77 g	8 g	8,6 g	83 g	10 g	5,3 g
	Allergén:			Allergén: zeller;			Allergén:			Allergén:			Allergén: zeller		
	Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető:		
Vacsora	Húsgombóc MM, veganés GM tésztasaláta			Kelkáposztafőzelék GM, sertéspörkölt, GM kenyér			Sonkás csirkemell vegán sajtmártásban MM			Rakott édesburgonya sertéshússal MM			Sonkás GM szendvics, Gesztenye Marci, alma		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	565 Kcal	25 g	24 g / 5,9 g	804 Kcal	31 g	50 g / 11,6 g	585 Kcal	46 g	13 g / 1,8 g	547 Kcal	29 g	28 g / 5,7 g	160 Kcal	8 g	1 g / 0,2 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	61 g	3 g	4,9 g	56 g	6 g	7,1 g	68 g	7 g	6,2 g	45 g	10 g	4,1 g	29 g	8 g	1,3 g
	Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén:		
	Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető:		

Kollégium glutén-tej-tojásmentes étlap 3.hét

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Ebéd	Fahéjas almaleves TM, rizseshús, csemege uborka (10)			Rántottleves GM kenyérkockával Csirkemájás- zöldborsós sertéstokány, párolt köles (10)			Gyümölcsle 100% Sárgaborsó főzelék GM, csirkepörkölt, GM kenyér			Paradicsomleves GM tésztával (9) Párizsi halfilé MM, párolt rizs, tartármártás MM (4,10)			Csontleves GM tésztával Székelykáposzta TM, GM kenyér		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	616 Kcal	31 g	17 g / 3,9 g	743 Kcal	28 g	44 g / 12,9 g	894 Kcal	49 g	33 g / 4,8 g	865 Kcal	39 g	28 g / 3,4 g	844 Kcal	30 g	53 g / 12,4 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	85 g	11 g	4,1 g	60 g	3 g	5,3 g	98 g	24 g	6,6 g	114 g	29 g	9,9 g	61 g	17 g	10,4 g
	Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén: hal, mustár			Allergén:		
	Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető:		
Vacsora	Gombapaprikás TM, GM tésztaköret			Vadasmártás TM, párolt s.comb, GM spagetti			Mindenmentes brownie, gyümölcssaláta			Csirkemájás sertésborda, párolt rizs, párolt zöldségköret			Csirkemelles GM szemdvics, mandarin		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	602 Kcal	20 g	27 g / 3 g	926 Kcal	36 g	41 g / 6,9 g	363 Kcal	6 g	4 g / 0,5 g	850 Kcal	31 g	34 g / 5,5 g	408 Kcal	43 g	8 g / 1,2 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	70 g	2 g	6 g	102 g	15 g	4,4 g	72 g	44 g	0,3 g	103 g	7 g	5,7 g	40 g	10 g	1,8 g
	Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén:		
	Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető:		

Kollégium glutén-tej-tojásmentes étlap 4. hét

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Ebéd	Zöldségleves, paradicsomos burgonya GM, sertéssült (9)			Brokkolikrémleves GM krutonnal, lecsós csirkecombfilé, párolt rizs			Zöldborsóleves, kolbászos rakott burgonya TTM, céklasaláta			Húsleves GM tésztával, főtt s.karaj, főtt burgonya, spenótfőzelék MM			Rántottleves GM zsemlekockával Zöldséges sertésragu, párolt köles		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	739 Kcal	35 g	36 g / 6,5 g	848 Kcal	35 g	37 g / 5,3 g	725 Kcal	24 g	27 g / 6,3 g	717 Kcal	35 g	26 g / 5,3 g	699 Kcal	27 g	37 g / 9 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	67 g	10 g	8,7 g	91 g	6 g	6,4 g	94 g	22 g	6,7 g	85 g	7 g	8,7 g	66 g	4 g	6,3 g
	Allergén: zeller			Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén:		
	Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető:		
Vacsora	Húsos GM tészta, céklasaláta			Csirkés szendvics GM			Sült kolbász, GM kenyér, mustár (10)			Csomboros káposzta MM, GM kenyér			Veganézes hússaláta, GM kenyér (9)		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	607 Kcal	30 g	17 g / 3,9 g	576 Kcal	28 g	25 g / 3,1 g	593 Kcal	27 g	43 g / 15,1 g	554 Kcal	23 g	29 g / 6,3 g	275 Kcal	8 g	6 g / 0,6 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	82 g	8 g	2,5 g	60 g	1 g	2,6 g	24 g	3 g	3,5 g	49 g	17 g	6,5 g	47 g	9 g	1,5 g
	Allergén:			Allergén:			Allergén: mustár			Allergén:			Allergén:		
	Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető:		