

1.hét kollégium diétás étlap

	Hétfő (04.13)			Kedd (04.14)			Szerda (04.15)			Csütörtök (04.16)			Péntek (04.17)		
Ebéd	Paradicsomleves tésztával (9)			Zöldségkrémleves krutonnal (1,9)			Csontleves cérnametélttel (9)			Medvehagymakrémleves krutonnal (1)			Gombaleves tésztával		
	Fűszeres sertéscsík			Zöldborsós sertéstokány			Húsos rakott burgonya			Lencsefőzelék (10), húsgombóc			Rizseshús		
	Hagymás tört burgonya			Párolt bulgur (1)			Káposztasaláta			Fb kenyér (1)			Céklasaláta		
	Csemege uborka (10)														
	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.:
	639 Kcal	33 g	19 g / 4,2 g	613 Kcal	29 g	55 g / 12,1 g	597 Kcal	25 g	52 g / 11,6 g	447 Kcal	32 g	26 g / 4,5 g	594 Kcal	11 g	22 g / 2,8 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	82 g	6 g	5,1 g	91 g	0 g	5g	47 g	3g	5,1 g	24 g	0 g	5,2g	87 g	3 g	4,9g
	Allergén: mustár (10), zeller (9)			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: zeller (9)			Allergén: glutén (1), mustár (10)			Allergén:		
Vacsora	Sült debreceni kolbász			Zöldbabfőzelék			Dejós metélt			Chillis bab			Csirkemájás szendvics		
	Mustár (10)			Mustáros sertéssült (10)						Kenyer (1)			Gesztenye Marci		
	Kenyer (1)			Kenyer (1)									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.:
	677 Kcal	24 g	39 g / 10,3 g	613 Kcal	25 g	29 g / 6,4 g	548 Kcal	32 g	22 g / 3,3 g	665 Kcal	33 g	29 g / 5,6 g	665 Kcal	33 g	29 g / 5,6 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	54 g	0 g	2,6 g	61 g	0 g	7,2 g	55 g	10 g	5,5 g	67 g	0 g	5,7 g	67 g	18 g	5,7 g
	Allergén: glutén (1), mustár (10)			Allergén: glutén (1), mustár (10)			Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)		

2.hét kollégium diétás étlap

		Hétfő (04.20)			Kedd (04.21)			Szerda (04.22)			Csütörtök (04.23)			Péntek (04.24)		
Ebéd		Fokhagymakrémleves krutonnal (1)			Majorannás burgonyaleves			Tarhonyaleves (1)			Bableves			Növényi tejszínes eperleves		
		Lecsós csirkecombfilé			Ananászos-növényi tejszínes csirkemell			Rakott kelkáposzta			Spenótfőzelék, főtt burgonya			Zöldfűszeres csirkemell csíkok		
		Párolt bulgur (1)			Párolt rizs						Fokhagymás sertéssült			Sült zöldségek, sült burgonya		
		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.:
	639 Kcal	33 g	19 g / 4,2 g	613 Kcal	29 g	55 g / 12,1 g	597 Kcal	25 g	52 g / 11,6 g	447 Kcal	32 g	26 g / 4,5 g	594 Kcal	11 g	22 g / 2,8 g	
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	
	82 g	0 g	5,1 g	91 g	4 g	5g	47 g	0 g	5,1 g	24 g	0 g	5,2g	87 g	7 g	4,9g	
	Allergén: glutén (1)			Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén:			Allergén:			
Vacsora		Csirkés-paradicsomos tészta			Medvehagymával töltött rántott karaj			Húspogácsa			Mákos metélt			Rántott halas szendvics (1, 11)		
					Tört burgonya			Hasábburgonya						Gyümölcslé		
		Káposztasaláta						Ketchup						Keksz allergénmentes		
		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.:
	677 Kcal	24 g	39 g / 10,3 g	613 Kcal	25 g	29 g / 6,4 g	548 Kcal	32 g	22 g / 3,3 g	665 Kcal	33 g	29 g / 5,6 g	665 Kcal	33 g	29 g / 5,6 g	
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	
	54 g	4 g	2,6 g	61 g	0 g	7,2 g	55 g	10 g	5,5 g	67 g	0 g	5,7 g	67 g	18 g	5,7 g	
	Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén: glutén (1), hal (11)			

3.hét kollégium diétás étlap

	Hétfő (04.27)			Kedd (04.28)			Szerda (04.29)			Csütörtök (04.30)		
Ebéd	Fahéjas szilvaleves Csirkés-zöldséges köles			Tavaszi zöldségleves (9) Sertéspörkölt Párolt rizs Kapros káposztasaláta			Csontleves cérnametéllel Burgonyafőzelék Sült csirkecombfilé Fb kenyér (1)			Paradicsomleves tésztával (9) Zöldborsófőzelék Húsgombóc Fb kenyér (1)		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	639 Kcal	33 g	19 g / 4,2 g	613 Kcal	29 g	55 g / 12,1 g	597 Kcal	25 g	52 g / 11,6 g	447 Kcal	32 g	26 g / 4,5 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	82 g	6 g	5,1 g	91 g	3 g	5g	47 g	0 g	5,1 g	24 g	4 g	5,2g
Allergén:			Allergén: zeller (9)			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: glutén, zeller			
Vacsora	Zöldfűszeres csirkemell Veganézes burgonyasaláta (10)			Rizshús Kapros káposztasaláta			Brownie allergénmentes Banán			Zöldséges tésztasaláta Sült húsgombóc Narancs		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	677 Kcal	24 g	39 g / 10,3 g	613 Kcal	25 g	29 g / 6,4 g	548 Kcal	32 g	22 g / 3,3 g	665 Kcal	33 g	29 g / 5,6 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	54 g	2 g	2,6 g	61 g	0 g	7,2 g	55 g	20 g	5,5 g	67 g	3 g	5,7 g
Allergén: mustár (10)			Allergén:			Allergén:			Allergén:			