

## 1.hét kollégiumi diétás étlap

		Hétfő (05.04)			Kedd (05.05)			Szerda (05.06)			Csütörtök (05.07)			Péntek (05.08)		
Ebéd		Zöldségleves (9)			Karalábéleves (9)			Fahéjas almaleves			Csontleves cérnametélttel (9)			Zöldborsóleves		
		Natúr szelet			Paprikás csirke			Rakott karfiol			Zöldbabfőzelék			Kolbászhússal töltött s.karaj		
		Hagymás tört burgonya			Párolt rizs						Húsgombóc			Petrezselmyes burgonya		
		Csemege uborka									Fb kenyér (1)			Uborkasaláta		
		energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	ú	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	0 g	5g	47 g	6 g	5,1 g	24 g	0 g	5,2g	87 g	0 g	4,9g	
	Allergén: zeller (9)			Allergén: zeller (9)			Allergén:			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén:			
Vacsora		Burgonyafőzelék, fokhagymás sertéssült Fb kenyér (1)			Kolbászos paradicsomos tészta Alma			Paradicsommal sült karaj Tört burgonya			Bolognai makaróni			Sült halfilé, veganézes karfiolsaláta Keksz, 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.:
		135 Kcal	1 g	1 g / 0,1 g	251 Kcal	10 g	10 g / 3,4 g	228 Kcal	4 g	4 g / 0,5 g	228 Kcal	14 g	4 g / 3,3 g	176 Kcal	4 g	2 g / 0,3 g
		szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
		32 g	0 g	0,2 g	30 g	0 g	0,3 g	43 g	0 g	0,3g	33 g	3 g	0,2 g	33 g	11g	0,3 g
	Allergén: glutén (1)			Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén:			

## 2.hét kollégiumi diétás étlap

		Hétfő (05.11)			Kedd (05.12)			Szerda (05.13)			Csütörtök (05.14)			Péntek (05.15)		
Ebéd	Zellerkrémleves krutonnal (1,9)			Paradicsomleves kiskocka tésztával			Tavaszi zöldségleves (9)			Csontleves cérnametélttel			Növényi tejszínes eperleves			
	Fűszeres csirkemell			Zöldséges s.tokány			Húsos rakott burgonya			Paradicsomos káposztafőzelék			Rántott csirkemell (1)			
	Párolt bulgur (1)			Párolt rizs			Uborkasaláta			Köményes sertéssült			Petrezselymes burgonya			
	Céklasaláta									Fb kenyér (1)			Párolt zöldségköret			
	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	2 g	5,1 g	91 g	4 g	5g	47 g	2 g	5,1 g	24 g	7 g	5,2g	87 g	6 g	4,9g		
Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén:			Allergén: zeller (9)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)				
Vacsora	Rizseshús Uborkasaláta			Sonkával töltött karaj rántva, burgonyapüré Uborkasaláta			Zöldséges csirketokány (9) Párolt rizs			Kakaós metélt			Görögsaláta növényi sajttal Sazonnába göngölt csirkemell			
	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.:	
	135 Kcal	1 g	1 g / 0,1 g	251 Kcal	10 g	10 g / 3,4 g	228 Kcal	4 g	4 g / 0,5 g	228 Kcal	14 g	4 g / 3,3 g	176 Kcal	4 g	2 g / 0,3 g	
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	
	32 g	2 g	0,2 g	30 g	2 g	0,3 g	43 g	0 g	0,3g	33 g	6 g	0,2 g	33 g	0g	0,3 g	
Allergén:			Allergén:			Allergén: zeller (9)			Allergén:			Allergén:				

### 3.hét kollégiumi diétás étlap

		Hétfő (05.18)			Kedd (05.19)			Szerda (05.20)			Csütörtök (05.21)			Péntek (05.22)		
Ebéd		Erdei gyümölcsleves			Rántott leves krutonnal (1)			Zöldbableves			Csontleves cérnametélttel (9)			Cukkínikrémleves krutonnal (1)		
		Paprikás burgonya virslivel			Lecsós s.karaj			Rizseshús			Zöldborsófőzelék			Sült csirkecombfilé		
		Csemege uborka (10)			Tarhonya (1)			Csemege uborka (10)			Húsgombóc			Hagymás tört burgonya		
											Fb kenyér (1)			Céklasaláta		
		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	0 g	5,1 g	24 g	0 g	5,2g	87 g	0 g	4,9g	
	Allergén: mustár (10)			Allergén: glutén (1)			Allergén: mustár (10)			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: glutén (1)			
Vacsora		Babfőzelék, húsgombóc			Rakott kelkáposzta			Majonézes kukoricasaláta (10)			Mákos metélt			Rántott pulykamelles szendvics		
		Fb kenyér (1)						Sült csirkeemell			Alma			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.:
		135 Kcal	1 g	1 g / 0,1 g	251 Kcal	10 g	10 g / 3,4 g	228 Kcal	4 g	4 g / 0,5 g	228 Kcal	14 g	4 g / 3,3 g	176 Kcal	4 g	2 g / 0,3 g
		szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	32 g	0 g	0,2 g	30 g	0 g	0,3 g	43 g	3 g	0,3g	33 g	8 g	0,2 g	33 g	2 g	0,3 g	
	Allergén: glutén (1)			Allergén:			Allergén: mustár (10)			Allergén:			Allergén: glutén (1)			

#### 4.hét kollégiumi diétás étlap

		Kedd (05.26)			Szerda (05.27)			Csütörtök (05.28)			Péntek (05.29)		
Ebéd	Hagymakrémleves krutonnal (1)			Bazsalikomos paradicsomleves kiskocka tésztával			Fahéjas szilvaleves			Lebbencsleves (1)			
	Csirkés-zöldséges köles			Párolt s.comb			Burgonyafőzelék			Rántott s.szelet (1)			
	Céklasaláta			Vadasmártás (10)			Sült csirkecombfilé			Rizi-bizi			
				Spagetti (1)			Fb kenyér (1)			Kapros káposztasaláta			
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	
	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:	
91 g	2 g	5g	47 g	7 g	5,1 g	24 g	6 g	5,2g	87 g	2 g	4,9g		
Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1), mustár (10)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)				
Vacsora	Főtt virsli, mustár (10)			Dejós metélt			Húspogácsa, ketchup			Rántott halas szendvics			
	Fb kenyér (1)			Alma			Hasábburgonya			Alma			
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	
	251 Kcal	10 g	10 g / 3,4 g	228 Kcal	4 g	4 g / 0,5 g	228 Kcal	14 g	4 g / 3,3 g	176 Kcal	4 g	2 g / 0,3 g	
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	
30 g	2 g	0,3 g	43 g	11 g	0,3g	33 g	5 g	0,2 g	33 g	2g	0,3 g		
Allergén: glutén (1), mustár (10)			Allergén			Allergén			Allergén: hal (11)				