

## 1.hét diétás kollégiumi étlap

		Hétfő (06.01)			Kedd (06.02)			Szerda (06.03)			Csütörtök (06.04)			Péntek (06.05)		
Ebéd		Borsóleves			Burgonyaleves			Vegyes gyümölcsleves (szilva-alma-meggy)			Kolbászos bableves kiskocka tésztával			Csontleves cérnametélttel (9)		
		Pásztortarhonya (1)			Sertéspaprikás			Rakott zöldbab			Tökfőzelék (1)			Natút s.karaj		
		Csemege uborka (10)			Párolt rizs						Sült csirkecombfilé			Tört burgonya		
											Fb kenyér (1)			Uborkasaláta		
		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	0 g	5g	47 g	0 g	5,1 g	24 g	0 g	5,2g	87 g	0 g	4,9g	
	Allergén: glutén (1), mustár (10)			Allergén:			Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: zeller (9)			
Vacsora		Paradicsomos káposztafőzelék, köményes sertéssült			Sonkás-növényi tejszínes tészta (1)			Sertéspörkölt, tésztarizs (1)			Mentes brownie			Görögsaláta növényi sajttal, csevap		
		Fb kenyér (1)						Csemege uborka (10)						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.:
		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	0 g	0,2 g	33 g	0g	0,3 g	
	Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1), mustár (10)			Allergén:			Allergén:			

## 2.hét diétás kollégiumi étlap

		Hétfő (06.08)			Kedd (06.09)			Szerda (06.10)			Csütörtök (06.11)			Péntek (06.12)		
Ebéd	Zöldbableves			Lebbencsleves (1)			Alma-körteleves			Paradicsomleves kiskocka tésztával (9)			Nyári zöldségleves (9)			
	Bácskai rizseshús			Finomfőzelék			Seprenyős burgonya virslivel			Zöldséges csicseriborsó főzelék			Rántott halfilé (1)			
	Céklasaláta			Sült csirkecombfilé			Káposztasaláta			Húsgombóc			Párolt rizs			
				Fb kenyér (1)			Fb kenyér (1)			Fb kenyér (1)			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	0 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:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: glutén (1), zeller (9), mustár (10)				
Vacsora	Csirkés tészta (1)			Keksz allergénmentes Nyári gyümölcssaláta			Sertésflekken, hagymás tört burgonya Káposztasaláta			Rántott s.karaj (1) Franciasaláta Veganézzel			Csirkemájás szendvics Narancs, keksz			
	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	0 g	0,2 g	33 g	0g	0,3 g	
Allergén: glutén (1)			Allergén:			Allergén:			Allergén: glutén (1), mustár (10)			Allergén: glutén (1)				

### 3.hét diétás kollégiumi étlap

		Hétfő (06.15)			Kedd (06.16)			Szerda (06.17)			Csütörtök (06.18)			Péntek (06.19)		
Ebéd	Fahéjas szilvaleves			Francia hagymaleves krutonnal (1)			Karfiolleves			Rántott leves krutonnal (1)			Csontleves cérnametélttel (9)			
	Egybensült fűszeres karaj			Mexikói sertéstokány			Fokhagymás csirkemell			Lecsós virsli			Paradicsomos húsgombóc			
	Hagymás tört burgonya			Párolt bulgur (1)			Burgonyapüré			Tarhonya (1)			Főtt burgonya			
	Csemege uborka (10)						Uborkasaláta									
	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	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:			Allergén: glutén (1)			Allergén: zeller (9)				
Vacsora	Puding			Burgonyás pogácsa (1)			Tk kifli (1), kápiás-karottás margarinkrém			Fb kenyér (1), szotyikrém			Brownie mindenmentes			
	Abonett (5)			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	0 g	0,2 g	33 g	0g	0,3 g		
Allergén: szója (5)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén:				