

Heti étlap 2024.04.29 - 2024.05.03.

|  |                                 | hétfő   |          |                       | kedd  |         |        | szerda                  |          |         | csütörtök  |         |         | péntek  |         |         |
|--|---------------------------------|---|----------|-----------------------|---|---------|--------|-------------------------|----------|---------|--|---------|---------|---|---------|---------|
| <br><b>Reggeli</b> | <b>Kollégium<br/>15-18 éves</b> | Macikavé<br>Kifli<br>Diákcsemegés<br>Korpás zsemle<br>Margarinnal |          |                       | Barackos tea<br>Teljeskiőrlésű kenyér<br>Kenőmájással<br>Uborkával<br>Meggyes táska |         |        | <b>MUNKASZÜNETI NAP</b> |          |         | Citromos tea<br>Sonkakrém<br>Rozskenyér<br>Paprikával<br>Vaníliakrém rúd       |         |         | Tej<br>Fatörzs kifli<br>Zsíros kenyér<br>Lilahagymával                                      |         |         |
|  |                                 | Energia: 486.11 Kcal / 2,031.94 KJ                                |          |                       | Energia: 677.44 Kcal / 2,831.70 KJ  |         |        |                         |          |         | Energia: 593.09 Kcal / 2,479.12 KJ   |         |         | Energia: 681.78 Kcal / 2,849.84 KJ  |         |         |
|  |                                 | Fehérje   | Zsír     | T.Zsír                | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír |                         |          |         | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír  |
|  |                                 | 18.50 g   | 8.90 g   | 3.85 g                | 12.45 g   | 24.48 g | 6.93 g |                         |          |         | 15.32 g  | 19.31 g | 5.55 g  | 23.61 g   | 23.02 g | 9.54 g  |
|  |                                 | Szénhidrát  | Cukor    | Só                    | Szénhidrát  | Cukor   | Só     |                         |          |         | Szénhidrát   | Cukor   | Só      | Szénhidrát  | Cukor   | Só      |
| 82.63 g  | 17.98 g                         | 1.54 g  | 100.85 g | 38.15 g               | 1.47 g  |         |        |                         | 89.25 g  | 19.99 g | 1.27 g   | 94.23 g | 17.18 g | 1.69 g  |         |         |
| 1,7  |                                 | 1,7,(3),(6),(10),(12)   |          | 1,7,(3),(6),(10),(12) |   |         |        | 1,7,(3),(6),(12)        |          | 1,3,7   |  |         |         |   |         |         |
| <b>Ebéd A</b>  | <b>Kollégium<br/>15-18 éves</b> | Magyaros karfiolleves<br>Erdélyi tokány<br>Párolt rizssel         |          |                       | Tavaszi zöldségleves<br>Paradicsomos húsgombóc<br>Félbarna kenyérral                |         |        |                         |          |         | Palóc gulyásleves<br>Félbarna kenyérral<br>Sajtos-tejfőlés tészta<br>Alma      |         |         | Erdei gyümölcsleves<br>Rántott csirkemell<br>Újhagymás törtburgonyával<br>Káposztasalátával |         |         |
|  |                                 | Energia: 779.45 Kcal / 3,258.10 KJ                                |          |                       | Energia: 778.62 Kcal / 3,254.63 KJ  |         |        |                         |          |         | Energia: 1,174.44 Kcal / 4,909.16 KJ   |         |         | Energia: 617.68 Kcal / 2,581.90 KJ  |         |         |
|  |                                 | Fehérje   | Zsír     | T.Zsír                | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír |                         |          |         | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír  |
|  |                                 | 27.35 g   | 39.57 g  | 1.48 g                | 27.34 g   | 35.80 g | 5.83 g |                         |          |         | 38.77 g  | 16.29 g | 3.62 g  | 31.26 g   | 43.37 g | 12.08 g |
|  |                                 | Szénhidrát  | Cukor    | Só                    | Szénhidrát  | Cukor   | Só     |                         |          |         | Szénhidrát   | Cukor   | Só      | Szénhidrát  | Cukor   | Só      |
| 77.65 g  | 0.01 g                          | 3.08 g  | 86.19 g  | 15.00 g               | 5.50 g  |         |        |                         | 214.49 g | 50.53 g | 4.69 g   | 93.53 g | 0.04 g  | 7.65 g  |         |         |
| 1,9  |                                 | 1,3,9   |          | 1,7,9,(12)            |   |         |        | 1,3,7,9                 |          | 1,3,7,9 |  |         |         |   |         |         |
| <b>Ebéd B</b>  | <b>Kollégium<br/>15-18 éves</b> | Magyaros karfiolleves<br>Carbonara spagetti<br>Reszelt sajttal    |          |                       | Tavaszi zöldségleves<br>Budapest sertésragu<br>Párolt rizssel                       |         |        |                         |          |         | Palóc gulyásleves<br>Félbarna kenyérral<br>Ízes derelye<br>Porcukorral<br>Alma |         |         | Erdei gyümölcsleves<br>Sült csirkecomb<br>Rizi-bizivel<br>Csemege uborkával                 |         |         |
|  |                                 | Energia: 795.49 Kcal / 3,325.15 KJ                                |          |                       | Energia: 811.70 Kcal / 3,392.91 KJ  |         |        |                         |          |         | Energia: 1,053.14 Kcal / 4,402.13 KJ   |         |         | Energia: 759.51 Kcal / 3,174.75 KJ  |         |         |
|  |                                 | Fehérje   | Zsír     | T.Zsír                | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír |                         |          |         | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír  |
|  |                                 | 44.77 g   | 29.82 g  | 10.80 g               | 27.86 g   | 40.36 g | 8.82 g |                         |          |         | 37.82 g  | 28.34 g | 6.76 g  | 32.69 g   | 33.43 g | 9.49 g  |
|  |                                 | Szénhidrát  | Cukor    | Só                    | Szénhidrát  | Cukor   | Só     |                         |          |         | Szénhidrát   | Cukor   | Só      | Szénhidrát  | Cukor   | Só      |
| 86.90 g  | 0.01 g                          | 4.75 g  | 83.62 g  | 0.01 g                | 5.69 g  |         |        |                         | 160.33 g | 20.03 g | 1.93 g   | 81.11 g | 0.04 g  | 5.92 g  |         |         |
| 1,7,9,(3),(6),(10),(11),(12)   |                                 | 1,9   |          | 1,3,7,9               |   |         |        | 1,7,15,(10),(12)        |          |         |  |         |         |   |         |         |
| <b>Vacsora</b>   | <b>Kollégium<br/>15-18 éves</b> | Citromos tea<br>Bundás kenyér<br>Fokhagymás tejföllel             |          |                       | Paprikás szalámis<br>Zsemle<br>Margarinnal  |         |        |                         |          |         | Barackos tea<br>Sült bécsi virsli<br>Félbarna kenyérral<br>Ketchuppal          |         |         |   |         |         |
|  |                                 | Energia: 625.56 Kcal / 2,614.84 KJ                                |          |                       | Energia: 406.63 Kcal / 1,699.71 KJ  |         |        |                         |          |         | Energia: 764.22 Kcal / 3,194.44 KJ   |         |         |   |         |         |
|  |                                 | Fehérje   | Zsír     | T.Zsír                | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír |                         |          |         | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír  |   |         |         |
|  |                                 | 19.35 g   | 16.73 g  | 7.04 g                | 13.32 g   | 13.86 g | 2.06 g |                         |          |         | 39.47 g  | 32.83 g | 8.84 g  |   |         |         |
|  |                                 | Szénhidrát  | Cukor    | Só                    | Szénhidrát  | Cukor   | Só     |                         |          |         | Szénhidrát   | Cukor   | Só      |   |         |         |
| 98.54 g  | 19.99 g                         | 3.40 g  | 57.06 g  | 0.00 g                | 1.14 g  |         |        |                         | 77.01 g  | 19.99 g | 6.22 g   |         |         |   |         |         |
| 1,3,7  |                                 | 1,(7)   |          | 1                     |   |         |        | 1                       |          |         |  |         |         |   |         |         |

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az esetleges változásokról az érintett intézményeket értesítjük.

Eatrend minőségbiztosítás elérhetősége: minosegbiztositas@eatrend.hu; 20/419-2804

Allergén lista (kód-allergén)

|          |                |                    |                      |                            |               |
|----------|----------------|--------------------|----------------------|----------------------------|---------------|
| 1-glutén | 4-hal          | 7-tejtermék,laktóz | 10-mustár            | 13-csillagfűrt             | 16-édesgyökér |
| 2-rák    | 5-földimogyoró | 8-diófélék         | 11-szezám            | 14-puhatestűek             |               |
| 3-tojás  | 6-szója        | 9-zeller           | 12-kéndioxid-szulfid | 15-mesterséges édesítőszer |               |

Jó étvágyat kívánunk!



Élelmészvezető