


Heti étlap 2024.12.16. - 2024.12.20.

|  |                                   | hétfő  |                    |         | kedd  |         |         | szerda   |                  |        | csütörtök  |              |         | péntek  |         |        |
|--|-----------------------------------|--|--------------------|---------|---|---------|---------|--|------------------|--------|--|--------------|---------|---|---------|--------|
|  | <b>Iskola alsós<br/>7-10 éves</b> | Csokis tej<br>Kiflivel   |                    |         | Barackos tea<br>Sütőtökös sajtkrémés<br>Rozskenyér          |         |         | Csipkebogyó tea<br>Paprikás szalámis<br>Korpás kenyér<br>Margarinnal   |                  |        | Tej<br>Sajtszeletes<br>Korpás kenyér<br>Margarinnal<br>Paradicsommal |              |         | Citromos tea<br>Tonhalkrémés<br>Félbarna kenyér                                     |         |        |
|  |                                   | Energia: 290.11 Kcal / 1,212.66 KJ   |                    |         | Energia: 313.14 Kcal / 1,308.93 KJ                          |         |         | Energia: 277.37 Kcal / 1,159.41 KJ   |                  |        | Energia: 318.34 Kcal / 1,330.66 KJ                                   |              |         | Energia: 322.01 Kcal / 1,346.00 KJ  |         |        |
|  |                                   | Fehérje  | Zsír               | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír             | T.Zsír | Fehérje  | Zsír         | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír |
|  |                                   | 10.57 g  | 3.29 g             | 1.73 g  | 7.22 g  | 8.75 g  | 8.30 g  | 6.06 g   | 6.97 g           | 2.51 g | 16.18 g  | 10.72 g      | 5.92 g  | 6.80 g  | 9.40 g  | 3.58 g |
|  |                                   | Szénhidrát   | Cukor              | Só      | Szénhidrát  | Cukor   | Só      | Szénhidrát   | Cukor            | Só     | Szénhidrát   | Cukor        | Só      | Szénhidrát  | Cukor   | Só     |
| 54.22 g  | 19.98 g                           | 0.68 g   | 50.93 g            | 19.98 g | 1.13 g  | 47.39 g | 19.99 g | 1.16 g   | 39.10 g          | 0.00 g | 1.43 g   | 52.09 g      | 20.38 g | 0.02 g  |         |        |
| 1,7  |                                   |  | 1,7                |         |   | 1,(7)   |         |  | 1,7              |        |  | 1,3,4,7,10   |         |   |         |        |
| <b>Ebéd</b>  | <b>Iskola alsós<br/>7-10 éves</b> | Erőleves<br>Cérnamentélttel<br>Zöldborsófézelék<br>Fasíttal                |                    |         | Almás-fahéjas szilvaleves<br>Tarhonyashús<br>Vegyesvágottal |         |         | Póréhagymakrémleves<br>Pirított kenyérkockával<br>Narancsos mézes kakukkfűves<br>csirkecomb<br>Vegyes körettel |                  |        | Zöldségleves<br>Bolognai spagetti<br>Reszeltsajt szórattal<br>Alma   |              |         | Szárazbaleves<br>Félbarna kenyérral<br>Mákos piskóta<br>Meggyzósszal<br>Szaloncukor |         |        |
|  |                                   | Energia: 498.18 Kcal / 2,082.39 KJ   |                    |         | Energia: 624.62 Kcal / 2,610.91 KJ                          |         |         | Energia: 575.64 Kcal / 2,406.18 KJ   |                  |        | Energia: 526.92 Kcal / 2,202.53 KJ                                   |              |         | Energia: 796.16 Kcal / 3,327.95 KJ  |         |        |
|  |                                   | Fehérje  | Zsír               | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír             | T.Zsír | Fehérje  | Zsír         | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír |
|  |                                   | 21.79 g  | 22.54 g            | 5.67 g  | 23.47 g   | 25.60 g | 7.69 g  | 38.58 g  | 22.26 g          | 4.33 g | 24.38 g  | 22.18 g      | 7.51 g  | 17.31 g   | 22.69 g | 4.61 g |
|  |                                   | Szénhidrát   | Cukor              | Só      | Szénhidrát  | Cukor   | Só      | Szénhidrát   | Cukor            | Só     | Szénhidrát   | Cukor        | Só      | Szénhidrát  | Cukor   | Só     |
| 52.13 g  | 11.99 g                           | 1.62 g   | 76.12 g            | 9.41 g  | 1.44 g  | 45.22 g | 0.30 g  | 3.62 g   | 56.29 g          | 1.54 g | 5.76 g   | 129.45 g     | 56.48 g | 1.67 g  |         |        |
| 1,3,7,9  |                                   |  | 1,3,7,15,(10),(12) |         |   | 1,7,9   |         |  | 1,3,7,9,(6),(12) |        |  | 1,3,7,9,(12) |         |   |         |        |
| <b>Uzsonna</b>   | <b>Iskola alsós<br/>7-10 éves</b> | Soproni felvágottas<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Margarinnal<br>Paprikával |                    |         | Helyben sült sonkás-sajtos<br>pizzaszelet                   |         |         | Poharas csoki puding<br>Kiflivel   |                  |        | Olasz felvágottas<br>Zsemle<br>Margarinnal                           |              |         | Sertés párizsis<br>Korpás zsemle<br>Margarinnal<br>Paprikával                       |         |        |
|  |                                   | Energia: 231.17 Kcal / 966.29 KJ   |                    |         | Energia: 267.80 Kcal / 1,119.40 KJ                          |         |         | Energia: 109.28 Kcal / 456.79 KJ   |                  |        | Energia: 220.86 Kcal / 923.19 KJ                                     |              |         | Energia: 201.44 Kcal / 842.02 KJ  |         |        |
|  |                                   | Fehérje  | Zsír               | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír             | T.Zsír | Fehérje  | Zsír         | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír |
|  |                                   | 8.60 g   | 8.97 g             | 3.23 g  | 15.74 g   | 11.09 g | 4.91 g  | 3.76 g   | 0.28 g           | 0.10 g | 7.44 g   | 8.51 g       | 3.32 g  | 7.38 g  | 6.07 g  | 2.41 g |
|  |                                   | Szénhidrát   | Cukor              | Só      | Szénhidrát  | Cukor   | Só      | Szénhidrát   | Cukor            | Só     | Szénhidrát   | Cukor        | Só      | Szénhidrát  | Cukor   | Só     |
| 28.94 g  | 0.00 g                            | 0.98 g   | 26.13 g            | 3.03 g  | 1.92 g  | 22.80 g | 0.00 g  | 0.41 g   | 28.56 g          | 0.00 g | 0.96 g   | 29.29 g      | 0.00 g  | 1.03 g  |         |        |
| 1,(7)  |                                   |  | 1,3,7              |         |   | 1,(7)   |         |  | 1,(7)            |        |  | 1,(7)        |         |   |         |        |

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!**  
 2730 Albert Reáltudományi Egyetem  
 Csoporthy György  
 Élelmiszerbiztonsági Osztály vezetője  
 2024.12.04.

.....  
**Élelmiszerbiztonsági Osztály vezetője**