


Heti étlap 2024.12.16. - 2024.12.20.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
	<b>Iskola felsős 11-14 éves</b>	Csokis tej Kiflivel			Barackos tea Sütőtökös sajtkrémés Rozskenyér			Csipkebogyó tea Paprikás szalámis Korpás kenyér Margarinnal			Tej Sajtszeletes Korpás kenyér Margarinnal Paradicsommal			Citromos tea Tonhalkrémés 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.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		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 felsős 11-14 éves</b>	Erőleves Cérnamentélttel Zöldborsófőzelék Fasírttal			Almás-fahéjas szilvaleves Tarhonyashús Vegyesvágottal			Póréhagymakrémleves Pirított kenyérkockával Narancsos mézes kakukkfűves csirkecomb Vegyes körettel			Zöldségleves Bolognai spagetti Reszeltsajt szórattal Alma			Szárazbaleves Félbarna kenyérral Mákos piskóta Meggyzósszal 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.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		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 felsős 11-14 éves</b>	Soproni felvágottas Teljes kiőrlésű kenyér Margarinnal Paprikával			Helyben sült sonkás-sajtos pizzaszelet			Poharas csoki puding Kiflivel			Olasz felvágottas Zsemle Margarinnal			Sertés párizsis Korpás zsemle Margarinnal 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.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		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  
 Élelmiszerbiztonsági Osztály vezetője