


39. Heti étlap 2022.09.26 - 2022.09.30

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Reggeli	Kollégiumi étlap	Vaníliás tej Kifli Félbarna kenyér, Füstölt főtt sonka, Margarin , Paradicsom, Paprika			Limonádé Rozskenyér Snidlinges sajtkrém Kakaós csiga			Erdei gyümölcsstea Korpás kenyér Füstölt sajtos brokkolikrém Kukoricás pogácsa			Barackos tea Magyaros vajkrém, Rozskenyér, Baromfi párizsi, Félbarna kenyér, Vajkrém, Paprika, Paradicsom			Kakaó Kifli Fokhagymás felvágott, Rozskenyér, Margarin , Póréhagymakarika		
		Energia: 1,161.57 Kcal / 4,855.36 KJ			Energia: 887.42 Kcal / 3,709.42 KJ			Energia: 802.60 Kcal / 3,354.87 KJ			Energia: 1,106.59 Kcal / 4,625.55 KJ			Energia: 881.58 Kcal / 3,685.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		45.87 g	43.65 g	17.32 g	20.71 g	41.14 g	26.26 g	15.66 g	39.74 g	14.80 g	31.65 g	42.87 g	27.27 g	34.34 g	23.18 g	17.85 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
145.33 g	19.98 g	8.76 g	107.09 g	21.79 g	2.61 g	94.48 g	12.00 g	3.42 g	147.12 g	19.99 g	4.74 g	133.25 g	12.99 g	4.35 g		
1,7			1,7,(3)			1,3,7			1,7			1,7				
Ebéd	Kollégiumi étlap	Gombaleves Olaszos Rakott tészta			Májgaluska leves Paraj főzelék Főtt tojással Főtt burgonyával Alma			Vegyes gyümölcsleves Bácskai rizseshús Káposztasalátával			Tarhonya leves Paradicsommártásos Húsgombóc Főtt burgonyával Félbarna kenyérral Tejszelet			Magyaros burgonyaleves Temesvári sertésragu Főtt tésztával		
		Energia: 865.93 Kcal / 3,619.59 KJ			Energia: 582.00 Kcal / 2,432.76 KJ			Energia: 862.25 Kcal / 3,604.21 KJ			Energia: 1,146.55 Kcal / 4,792.58 KJ			Energia: 825.89 Kcal / 3,452.22 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		39.60 g	37.09 g	11.25 g	27.79 g	24.11 g	4.87 g	33.68 g	20.65 g	5.40 g	38.33 g	50.84 g	14.07 g	33.83 g	34.44 g	10.15 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
93.18 g	0.02 g	4.15 g	63.35 g	0.05 g	2.15 g	137.84 g	31.96 g	1.94 g	131.62 g	20.92 g	4.37 g	93.88 g	0.02 g	4.39 g		
1,7,9,(3)			1,3,7,9			1,7			1,3,7,9			1,7,9,(3)				
Vacsora	Kollégiumi étlap	Mexikói húsos egytálétel Félbarna kenyérral			Sajtos-tejfölös tészta Alma			Hentes tokány Párolt rizzsel			Rántott halfilé Burgonyapürével Vitaminsalátával Tejszelet					
		Energia: 936.61 Kcal / 3,915.03 KJ			Energia: 578.43 Kcal / 2,417.84 KJ			Energia: 702.07 Kcal / 2,934.65 KJ			Energia: 1,032.68 Kcal / 4,316.60 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		44.42 g	31.25 g	8.13 g	20.73 g	19.39 g	8.21 g	30.68 g	29.55 g	7.23 g	37.55 g	53.24 g	9.32 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
118.29 g	0.00 g	4.52 g	79.02 g	0.00 g	0.87 g	77.47 g	0.00 g	4.23 g	98.55 g	13.92 g	5.33 g	g	g	g		
1			1,7,(3)			1,15,(12)			1,3,4,7			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	
Quadro Byte Zrt					
Oldalak					

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmézésvezető
2021.11.12 7:04:46 | QB - Élelem