


Heti étlap 2025.01.13 - 2025.01.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Reggeli</b>	<b>Kollégium 15-18 éves</b>	Téli varázslat tea Zsíros kenyér Póréhagymakarikával Csokoládékrémes rúd			Tej Gabonagolyó Olasz felvágottas Rozskenyér Margarinnal Paprikával			Meggyes tea Vaníliás túrókrémes Teljeskiőrlésű kenyér Paprikás szalámis Zsemle Margarinnal Kígyóborkával			Kakaó Kalács Csirkemellsonkás Rozskenyér Margarinnal			Citromos tea Majonézes tonhalkrémes Teljeskiőrlésű kenyér Paprikával Zala felvágottas Zsemle Margarinnal Paprikával		
		Energia: 701.70 Kcal / 2,933.11 Kj			Energia: 425.63 Kcal / 1,779.13 Kj			Energia: 463.63 Kcal / 1,937.97 Kj			Energia: 692.49 Kcal / 2,894.61 Kj			Energia: 648.39 Kcal / 2,710.27 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		12.74 g	21.30 g	7.75 g	18.59 g	9.44 g	4.41 g	14.87 g	7.11 g	2.74 g	22.93 g	20.40 g	9.05 g	12.30 g	23.81 g	9.04 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
112.23 g	48.07 g	0.00 g	66.23 g	2.47 g	1.33 g	84.56 g	26.48 g	0.52 g	104.09 g	21.38 g	1.71 g	95.30 g	36.71 g	1.53 g		
1			1,7,(3),(5)			1,7,(12)			1,3,7			1,3,4,7,10				
<b>Ebéd A</b>	<b>Kollégium 15-18 éves</b>	Fokhagymakrémléves Pírtott kenyérbarkával Csikós tokány Párolt rizszel			Májgaluskaleves Sajtos-tejfölös tészta Alma			Citromos almaleves Paprikás burgonya Félbarna kenyérral			Tejfölös zöldbableves Tarhonyás hús Céklasalátával			Tojásleves Zöldborsó főzelék Sült bécsi virslivel Félbarna kenyérral		
		Energia: 1,070.07 Kcal / 4,472.89 Kj			Energia: 750.17 Kcal / 3,135.71 Kj			Energia: 948.65 Kcal / 3,965.36 Kj			Energia: 1,044.11 Kcal / 4,364.38 Kj			Energia: 706.40 Kcal / 2,952.75 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		33.28 g	57.58 g	14.74 g	30.91 g	29.19 g	13.31 g	34.70 g	40.58 g	13.31 g	38.79 g	49.62 g	13.04 g	38.78 g	50.24 g	13.01 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
104.02 g	0.02 g	4.91 g	91.08 g	0.05 g	2.00 g	115.77 g	22.98 g	5.49 g	109.27 g	8.05 g	4.76 g	94.46 g	19.99 g	3.13 g		
1,7,9			1,3,7,9			1,3,7			1,3,7,9,15,(12)			1,3,7,9				
<b>Ebéd B</b>	<b>Kollégium 15-18 éves</b>	Fokhagymakrémléves Pírtott kenyérbarkával Lucskos káposzta Félbarna kenyérral			Májgaluskaleves Stíriai metét Alma			Citromos almaleves Milánói makaróni Reszelt sajt szórattal			Tejfölös zöldbableves Tökfőzelék Lenmagos fasírttal Félbarna kenyérral			Tojásleves Zúzapörkölt Szarvacska tészttal		
		Energia: 856.07 Kcal / 3,578.37 Kj			Energia: 466.69 Kcal / 1,950.76 Kj			Energia: 939.32 Kcal / 3,926.36 Kj			Energia: 852.09 Kcal / 3,561.74 Kj			Energia: 649.50 Kcal / 2,714.91 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		32.66 g	47.62 g	13.25 g	34.79 g	24.12 g	11.16 g	46.75 g	37.65 g	12.08 g	30.80 g	47.78 g	14.10 g	38.47 g	18.24 g	3.44 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
73.80 g	0.02 g	1.54 g	103.57 g	5.05 g	2.11 g	108.96 g	27.98 g	7.37 g	73.74 g	15.03 g	2.44 g	82.11 g	0.01 g	2.99 g		
1,7,9			1,3,7,9,(12)			1,3,7			1,3,7,9			1,3,9				
<b>Vacsora</b>	<b>Kollégium 15-18 éves</b>	Barackos tea Töltött háromszög			Eper tea Sertéspaprikás Galuskával Csemege uborkával			Erdei gyümölcsös tea Eatrend dínóburger Steak burgonyával			Almás-fahéjas tea Sonkás-kukoricás pizzaszület					
		Energia: 945.81 Kcal / 3,953.49 Kj			Energia: 1,102.73 Kcal / 4,609.41 Kj			Energia: 372.90 Kcal / 1,558.72 Kj			Energia: 820.10 Kcal / 3,428.02 Kj					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		42.25 g	25.70 g	10.02 g	35.86 g	53.27 g	13.47 g	11.45 g	5.56 g	3.02 g	25.78 g	19.87 g	5.95 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
135.85 g	32.98 g	1.62 g	118.51 g	19.99 g	6.69 g	68.75 g	27.73 g	3.55 g	132.26 g	48.27 g	2.17 g					
1,3,7			1,3,7,15,(12)			7,9,(1),(10)			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!**



Ellelmészvezető