


Heti étlap 2025.01.20 - 2025.01.24.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Reggeli	Kollégium 15-18 éves	Tej Margarinos Félbarna kenyér Mézzel Csirkemellsonkás Korpás zsemle Margarinnal Paprikával			Erdei gyümölcsös tea Sárgarépás sajtvarázskrémés Rozskenyér Meggyes táska			Citromos tea Padlizsánkrémés Teljeskiőrlésű kenyér Diákcsomagolás Zsemle Margarinnal Paradicsommal			Csipkebogyós tea Tavaszi felvágottas Rozskenyér Margarinnal Salátalevéllal Margarinos Zsemle Reszelt sajttal			Tea barackos Sertés párizsis Korpás zsemle Margarinnal Kígyóborkával Csoki puding Kifli		
		Energia: 540.10 Kcal / 2,257.62 KJ			Energia: 271.22 Kcal / 1,133.70 KJ			Energia: 687.50 Kcal / 2,873.75 KJ			Energia: 469.57 Kcal / 1,962.80 KJ			Energia: 570.49 Kcal / 2,384.65 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		23.94 g	9.53 g	4.55 g	8.63 g	12.45 g	8.72 g	18.44 g	16.07 g	5.85 g	12.37 g	10.64 g	4.00 g	20.78 g	9.80 g	5.49 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
89.38 g	14.62 g	0.87 g	68.11 g	28.58 g	1.01 g	116.51 g	30.38 g	0.86 g	80.80 g	24.98 g	2.26 g	98.77 g	34.53 g	2.04 g		
1,7		1,6,7,(5),(8)			1,3,7,10,(12)			1,(7)			1,7					
Ebéd A	Kollégium 15-18 éves	Kerti zöldségleves Carbonara spagetti Reszelt sajttal			Reszelt tésztaleves Burgonyafőzelék Sertéspörkölttel Félbarna kenyérral			Zselici húsos leves Félbarna kenyérral Tejbegríz Kakaó szóráttal Alma			Francia hagymakrémleves Pírtott kenyérkockával Mediterrán sertésragu Spanyol rizszel			Csontleves Paradicsomos húsgombóc Félbarna kenyérral		
		Energia: 778.70 Kcal / 3,254.97 KJ			Energia: 1,051.49 Kcal / 4,395.23 KJ			Energia: 883.11 Kcal / 3,691.40 KJ			Energia: 934.25 Kcal / 3,905.17 KJ			Energia: 901.55 Kcal / 3,768.48 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		45.56 g	33.23 g	11.80 g	36.14 g	49.85 g	13.19 g	33.78 g	11.17 g	4.37 g	27.98 g	45.67 g	12.96 g	31.58 g	33.68 g	8.61 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
74.15 g	0.02 g	6.96 g	112.23 g	0.00 g	2.28 g	161.43 g	71.45 g	1.91 g	102.38 g	0.12 g	3.52 g	116.51 g	15.03 g	5.76 g		
1,3,7,9,(6),(10),(11),(12)		1,3,7			1,7,9			1,7,9,(10)			1,3,9					
Ebéd B	Kollégium 15-18 éves	Kerti zöldségleves Székelykáposzta Félbarna kenyérral			Reszelt tésztaleves Csirkemáj rizottó Reszelt sajttal			Zselici húsos leves Félbarna kenyérral Burgonyás tészta Vegyes vágottal Alma			Francia hagymakrémleves Pírtott kenyérkockával Chilis bab Félbarna kenyérral			Csontleves Bakonyi sertésragu Masni tésztával		
		Energia: 625.72 Kcal / 2,615.51 KJ			Energia: 911.01 Kcal / 3,808.02 KJ			Energia: 884.72 Kcal / 3,698.13 KJ			Energia: 804.24 Kcal / 3,361.72 KJ			Energia: 491.33 Kcal / 2,053.76 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		29.32 g	32.31 g	10.91 g	45.16 g	30.67 g	9.22 g	37.60 g	19.91 g	3.75 g	37.82 g	37.39 g	12.05 g	25.34 g	32.10 g	10.17 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
53.63 g	0.02 g	3.69 g	112.78 g	0.00 g	1.67 g	137.00 g	0.02 g	4.40 g	78.69 g	0.00 g	3.34 g	24.55 g	0.17 g	3.82 g		
1,7,9,(12)		1,3,7			1,3,7,9,15,(10),(12)			1,7			1,3,7,9					
Vacsora	Kollégium 15-18 éves	Citromos tea Tavaszi rizseshús			Almás-fahéjas tea Sajtós-tejfölös lángos			Cseresznyés tea Nuggets Hagymás törtburgonyával			Barackos tea Lekváros gombóc Porcukor szóráttal					
		Energia: 955.48 Kcal / 3,993.91 KJ			Energia: 786.38 Kcal / 3,287.07 KJ			Energia: 1,105.26 Kcal / 4,619.99 KJ			Energia: 1,179.82 Kcal / 4,931.65 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		25.92 g	43.01 g	10.68 g	21.67 g	24.41 g	11.62 g	28.01 g	39.03 g	9.15 g	50.12 g	43.59 g	13.57 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
114.74 g	41.24 g	3.21 g	117.85 g	48.47 g	2.73 g	157.88 g	41.38 g	5.82 g	147.11 g	30.98 g	4.74 g					
		1,7			1,3,7,10,11,(6),(8),(12)			1,7,(6)								

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-szulfit | 15-mesterséges édesítőszer | |

