


Heti étlap 2025.02.24 - 2025.02.28.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Reggeli	Kollégium 15-18 éves	Tej Margarinos Félbarna kenyér Mézzel Olasz felvágottas Zsemle Margarinnal Kígyóborkával			Csipkebogyós tea Zsíros kenyér Lilahagymával Paprikás szalámis Zsemle Margarinnal			Kakaó Kifli Alma Sült húskrémes Félbarna kenyér Paradicsommal			Citromos tea Tonhalkrémes Rozskenyér Kígyóborkával Rácsos túrós táska Sárgabarackos zabrudi			Meggyes tea Margarinos Teljeskiőrésű kenyér Főtt tojáskarikákkal Diákcsemegés Zsemle Margarinnal Paprikával		
		Energia: 506.89 Kcal / 2,118.80 Kj			Energia: 518.29 Kcal / 2,166.45 Kj			Energia: 512.43 Kcal / 2,141.96 Kj			Energia: 607.71 Kcal / 2,540.23 Kj			Energia: 478.97 Kcal / 2,002.09 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav
		22.43 g	8.66 g	6.73 g	12.40 g	16.33 g	10.32 g	20.07 g	11.73 g	5.56 g	14.40 g	19.81 g	16.19 g	13.47 g	13.27 g	4.82 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
90.06 g	12.15 g	2.09 g	79.88 g	24.98 g	1.55 g	81.37 g	16.11 g	0.88 g	92.08 g	35.73 g	1.45 g	76.14 g	24.98 g	2.15 g		
1,7			1,(7)			1,7,10,(12)			1,3,4,7,10			1,3,(7)				
Ebéd A	Kollégium 15-18 éves	Almás zellerkrémleves Levesgyönggyel Bolognai spagetti Reszelt sajttal			Erőleves Zöldborsó főzelék Panírozott dínóval Félbarna kenyérral			Rántott leves Pírtott kenyérkockával Sajtos-tejszínes sertésragu Párolt rizszel			Sajtgaluskaleves Vadas sertésragu Szarvacsksa tésztával			Lencseleves Farsangi fánk Baracklekárral Porcukorral		
		Energia: 1,009.24 Kcal / 4,218.62 Kj			Energia: 816.22 Kcal / 3,411.80 Kj			Energia: 1,111.29 Kcal / 4,645.19 Kj			Energia: 957.82 Kcal / 4,003.69 Kj			Energia: 1,331.64 Kcal / 5,566.26 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav
		40.03 g	55.09 g	17.20 g	24.86 g	33.00 g	4.27 g	37.62 g	56.47 g	16.70 g	40.35 g	44.09 g	12.35 g	33.67 g	65.11 g	11.30 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
88.66 g	5.37 g	3.71 g	105.00 g	20.10 g	6.37 g	111.47 g	0.05 g	3.68 g	99.53 g	1.07 g	4.26 g	151.56 g	29.68 g	2.39 g		
1,3,7,9,(6),(12)			1,3,7,9			1,7,9			1,3,7,9,10,(12)			1,3,7,10,(12)				
Ebéd B	Kollégium 15-18 éves	Almás zellerkrémleves Levesgyönggyel Lenmagos húsgolyó Burgonyapürével			Erőleves Lecsós sertésragu Tarhonyával			Rántott leves Pírtott kenyérkockával Paradicsomos húsoskáposzta Félbarna kenyérral			Sajtgaluskaleves Reszelt máj Hagymás törtburgonyával			Lencseleves Rizsfelfújt Baracklekárral		
		Energia: 977.28 Kcal / 4,085.03 Kj			Energia: 1,082.48 Kcal / 4,524.77 Kj			Energia: 914.50 Kcal / 3,822.61 Kj			Energia: 671.06 Kcal / 2,805.03 Kj			Energia: 1,027.60 Kcal / 4,295.37 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav
		30.01 g	54.26 g	14.92 g	37.61 g	63.13 g	15.05 g	32.56 g	47.79 g	11.39 g	33.32 g	23.70 g	5.00 g	32.54 g	17.11 g	5.83 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
92.10 g	0.31 g	4.92 g	89.60 g	0.00 g	8.22 g	86.69 g	1.05 g	1.92 g	80.14 g	0.07 g	8.26 g	184.76 g	67.88 g	2.13 g		
1,3,7,9			1,3,9			1,9			1,3,7,9			1,3,7,10,(12)				
Vacsora	Kollégium 15-18 éves	Cseresznyés tea Melegszendvics			Citromos tea Sertéspaprikás Bulgurral			Almás-fahéjas tea Hamburger			Eperes tea Paprikás burgonya Félbarna kenyérral Vegyes vágottal					
		Energia: 642.52 Kcal / 2,685.73 Kj			Energia: 1,020.61 Kcal / 4,266.15 Kj			Energia: 526.87 Kcal / 2,202.32 Kj			Energia: 959.86 Kcal / 4,012.21 Kj					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav			
		29.29 g	13.45 g	6.87 g	32.06 g	50.01 g	12.55 g	11.84 g	5.63 g	3.02 g	31.32 g	31.56 g	9.17 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
100.20 g	32.60 g	2.14 g	115.16 g	29.98 g	2.11 g	104.95 g	63.80 g	3.55 g	135.55 g	20.01 g	7.13 g					
1,7			1,7			7,9,(1),(10)			1,9,15,(12)							

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-nyerszáj	6-szója	9-zeller	12-kéndioxid-szulfid	15-mesterséges édesítőszer	

Jó étvágyat kívánunk!

