


Heti étlap 2025.03.10 - 2025.03.14.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Reggeli	Kollégium 15-18 éves	Kakaó Vajas molnárika Szendvicssonkás Rozskenyér Margarinnal Kígyóborkával			Csipkebogyós tea Tepertőkrém Eatrend módra Teljeskiőrlésű kenyérrrel Póréhagymakarikával Csokoládékrémes rúd			Almás-fahéjas tea Csicseriborsókrémes Rozskenyér Zala felvágottas Korpás zsemle Margarinnal			Tej Margarinos Rozskenyér Baracklevárral Sertés párizsis Zsemle Margarinnal Paradicsommal			Citromos tea Sajtos tonhalkrémes Teljeskiőrlésű kenyér Kígyóborkával Kajszibarackos háromszög		
		Energia: 532.57 Kcal / 2,226.14 KJ			Energia: 505.59 Kcal / 2,113.37 KJ			Energia: 620.19 Kcal / 2,592.39 KJ			Energia: 511.98 Kcal / 2,140.08 KJ			Energia: 642.11 Kcal / 2,684.02 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
		21.94 g	11.72 g	5.37 g	13.80 g	15.65 g	7.41 g	15.02 g	12.84 g	9.62 g	19.80 g	12.14 g	5.36 g	17.97 g	20.47 g	10.63 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
84.64 g	17.87 g	2.16 g	76.69 g	24.98 g	2.03 g	108.90 g	48.07 g	1.78 g	80.65 g	9.35 g	1.68 g	95.58 g	40.86 g	0.79 g		
1,3,7			1,3,7,10,(12)			1,7,10,(12)			1,7,(12)			1,3,4,7				
Ebéd A	Kollégium 15-18 éves	Füstölt sajtos karfiolkrémleves Levesgyönggyel Paprikás burgonya Cék-lasalátával			Csontleves Toszkán paradicsomos csirkeragu Penne tésztával Reszelt sajt szórattal			Brokkolikrémleves Pírtott kenyérfocsi Páztortarhonya Káposztasalátával			Zöldborsóleves Paradicsomos káposzta Sertéspörkölttel Félbarna kenyérrrel			Májgaluska leves Tejberizs Gyümölcsraguval		
		Energia: 827.48 Kcal / 3,458.87 KJ			Energia: 525.11 Kcal / 2,194.96 KJ			Energia: 771.26 Kcal / 3,223.87 KJ			Energia: 864.54 Kcal / 3,613.78 KJ			Energia: 1,217.09 Kcal / 5,087.44 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
		27.86 g	42.21 g	14.00 g	20.02 g	14.01 g	3.28 g	23.62 g	18.14 g	5.28 g	35.17 g	44.57 g	11.04 g	45.76 g	40.05 g	11.92 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
82.12 g	8.31 g	7.68 g	79.27 g	5.08 g	5.78 g	126.50 g	32.48 g	3.41 g	79.87 g	2.07 g	3.96 g	166.32 g	15.03 g	5.65 g		
1,3,7,9,15,(6),(10),(11),(12)			1,3,9			1,7,9			1,9			1,3,7,9				
Ebéd B	Kollégium 15-18 éves	Füstölt sajtos karfiolkrémleves Levesgyönggyel Budapest sertészelet Párolt rizszel			Csontleves Húsgolyó Franciasalátával			Brokkolikrémleves Pírtott kenyérfocsi Brassói aprópecsenye Csemege uborkával			Zöldborsóleves Stroganoff sertésragu Párolt bulgarral			Májgaluska leves Aranygaluska Vanília sodóval		
		Energia: 927.88 Kcal / 3,878.54 KJ			Energia: 911.07 Kcal / 3,808.27 KJ			Energia: 1,188.65 Kcal / 4,968.56 KJ			Energia: 846.13 Kcal / 3,536.82 KJ			Energia: 1,180.41 Kcal / 4,934.11 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
		44.29 g	40.77 g	10.67 g	29.28 g	61.57 g	14.40 g	36.49 g	45.82 g	12.32 g	34.91 g	36.00 g	9.63 g	41.64 g	42.31 g	11.84 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
95.04 g	0.30 g	4.93 g	58.11 g	5.04 g	6.76 g	155.80 g	31.97 g	3.15 g	101.18 g	0.07 g	7.10 g	155.35 g	0.04 g	6.59 g		
1,3,7,9,(6),(10),(11)			1,3,7,9,10,15,(12)			1,3,7,8,9,(5)			1,7,9,10,15,(12)			1,7,9,15,(12)				
Vacsora	Kollégium 15-18 éves	Barackos tea Töltött háromszög			Epres tea Bácskai rizshús Vegyesvágottal			Meggyes tea Tejbegríz Kakaó szórattal Körte			Erdei gyümölcsös tea Rántott sertészelet Rizi-bizivel					
		Energia: 947.92 Kcal / 3,962.31 KJ			Energia: 943.03 Kcal / 3,941.87 KJ			Energia: 755.86 Kcal / 3,159.49 KJ			Energia: 629.12 Kcal / 2,629.72 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav			
		41.41 g	26.36 g	10.29 g	34.81 g	36.98 g	10.22 g	34.68 g	25.30 g	7.97 g	13.40 g	4.64 g	2.35 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
135.73 g	32.98 g	2.91 g	116.24 g	34.98 g	2.94 g	95.36 g	12.00 g	4.11 g	133.35 g	96.41 g	0.88 g					
1,3,7			1,3			1,3,7			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-szulfit	15-mesterséges édesítőszer	

Jó étvágyat kívánunk!



Ellemezésvezető