

Heti étlap 2024.04.22 - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	Kollégium 15-18 éves	Tej Fatörzs kifli Turista szalámis Félbarna kenyér Margarinnal			Erdei gyümölcsös tea Diákcsemegés Félbarna kenyér Margarinnal Csokoládékrémes rúd			Barackos tea Padlizsánkrémes Zsemle Olasz felvágottas Félbarna kenyér Margarinnal Jégcsapretekkel			Citromos tea Majonézes tojáskrém Rozskenyér Bécsi felvágottas Zsemle Margarinnal			Kakaó Kalács Paprikás szalámis Zsemle Sajtkrémmel		
		Energia: 588.80 Kcal / 2,461.18 KJ			Energia: 620.81 Kcal / 2,594.99 KJ			Energia: 574.51 Kcal / 2,401.45 KJ			Energia: 593.09 Kcal / 2,479.12 KJ			Energia: 681.78 Kcal / 2,849.84 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		22.90 g	15.12 g	5.51 g	19.44 g	31.65 g	11.66 g	14.32 g	17.18 g	7.19 g	15.32 g	19.31 g	5.55 g	23.61 g	23.02 g	9.54 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
89.78 g	10.75 g	2.21 g	63.88 g	12.00 g	2.87 g	90.77 g	19.99 g	2.65 g	89.25 g	19.99 g	1.27 g	94.23 g	17.18 g	1.69 g		
1,3,7		1,7,(3),(6),(8),(11),(12)			1,7,(10)			1,3,7,10,(12)			1,3,7					
Ebéd A	Kollégium 15-18 éves	Karfioleves Levesgyönggyel Rántott halrúd Kukoricás rizszel Tartármártással			Vajgaluska leves Zöldborsós sertésragu Tarhonya körettel			Paradisomleves Gyros tál Vitaminálátával			Jókai bableves Félbarna kenyérral Prézlis nudli Lekvárral Porcukorral Alma			Csontleves Burgonyafőzelék Sült bécsi virslivel Félbarna kenyérral		
		Energia: 1,347.37 Kcal / 5,632.01 KJ			Energia: 783.76 Kcal / 3,276.12 KJ			Energia: 815.78 Kcal / 3,409.96 KJ			Energia: 1,174.44 Kcal / 4,909.16 KJ			Energia: 617.68 Kcal / 2,581.90 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		49.04 g	82.22 g	14.96 g	30.41 g	36.05 g	11.42 g	36.24 g	18.98 g	7.69 g	38.77 g	16.29 g	3.62 g	31.26 g	43.37 g	12.08 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
101.60 g	22.93 g	2.65 g	83.33 g	0.23 g	4.82 g	124.04 g	40.17 g	4.97 g	214.49 g	50.53 g	4.69 g	93.53 g	0.04 g	7.65 g		
1,3,4,7,9,10,(6),(11),(12)		1,3,9,(7)			1,3,7,9,(10)			1,7,9,(12)			1,3,7,9					
Ebéd B	Kollégium 15-18 éves	Karfioleves Levesgyönggyel Sertéssült Párolt rizszel Gombamártással			Vajgaluska leves Stefánia vagdalt Burgonyapürével			Paradisomleves Rántott sertés szelet szezám bundában Kukoricás rizszel			Jókai bableves Félbarna kenyérral Mákos tészta Alma			Csontleves Borsos tokány Főtt tésztával		
		Energia: 916.71 Kcal / 3,831.85 KJ			Energia: 859.61 Kcal / 3,593.17 KJ			Energia: 1,480.84 Kcal / 6,189.91 KJ			Energia: 1,053.14 Kcal / 4,402.13 KJ			Energia: 759.51 Kcal / 3,174.75 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		46.08 g	37.11 g	7.79 g	33.94 g	41.72 g	12.98 g	42.49 g	66.88 g	9.66 g	37.82 g	28.34 g	6.76 g	32.69 g	33.43 g	9.49 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
99.88 g	0.51 g	3.36 g	85.04 g	0.02 g	6.58 g	175.40 g	40.12 g	6.60 g	160.33 g	20.03 g	1.93 g	81.11 g	0.04 g	5.92 g		
1,3,7,9,(6),(10),(11)		1,3,7,9			1,3,9,11			1,7,9,(3)			1,3,9					
Vacsora	Kollégium 15-18 éves	Citromos tea Rántott párizsi Finomfőzelékkel Félbarna kenyérral			Cseresznyés tea Töltött háromszög			Csipkebogyó tea Bolognai spagetti Reszelt sajt szóráttal			Málnás tea Óvári sertésszelet Petrezselymes burgonyával					
		Energia: 792.93 Kcal / 3,314.45 KJ			Energia: 945.81 Kcal / 3,953.49 KJ			Energia: 890.57 Kcal / 3,722.58 KJ			Energia: 764.22 Kcal / 3,194.44 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		23.94 g	33.32 g	1.25 g	42.25 g	25.70 g	3.98 g	34.20 g	37.46 g	9.59 g	39.47 g	32.83 g	8.84 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
95.72 g	23.99 g	5.24 g	102.86 g	19.99 g	0.54 g	102.86 g	24.99 g	1.31 g	77.01 g	19.99 g	6.22 g					
1,3,6,7		1,3,7			1,7,(3),(6),(12)			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-csillagfürt	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!



Élelmészvezető