


Heti étlap 2024.05.06 - 2024.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	Kollégium 15-18 éves	Limonádé Fokhagymás felvágottas Rozskenyér Margarinnal Vajas pogácsa			Vaníliás tej Kifli Szendvics sonkás Rozskenyér Margarinnal Paprikával			Barackos tea Sertés párizsis Teljeskiőrlésű kenyér Margarinnal Sajtkrémés rúd			Erdei gyümölcsös tea Csirkemellsonkás Teljeskiőrlésű kenyér Margarinnal Poharas puding Kifli			Tej Briós Májusi csemegés Félbarna kenyér Margarinnal Paprikával		
		Energia: 465.32 Kcal / 1,945.04 KJ			Energia: 515.07 Kcal / 2,152.99 KJ			Energia: 324.46 Kcal / 1,356.24 KJ			Energia: 340.29 Kcal / 1,422.41 KJ			Energia: 470.45 Kcal / 1,966.48 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.31 g	22.40 g	7.71 g	22.95 g	7.44 g	7.66 g	16.18 g	8.73 g	5.92 g	12.84 g	3.60 g	1.22 g	20.24 g	12.53 g	5.36 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
53.85 g	9.99 g	1.60 g	88.66 g	19.98 g	1.96 g	91.44 g	19.99 g	2.78 g	63.78 g	12.00 g	1.47 g	68.79 g	5.54 g	2.28 g		
1,7,(6),(12)			1,7			1,7			1,(7)			1,3,7				
Ebéd A	Kollégium 15-18 éves	Tejfőlös zöldborsóleves Paprikás burgonya Csemege uborkával Félbarna kenyérral			Brokkolikrémeleves Pirított kenyérkockával Borsos tokány Párolt rizzsel			Legényfogyó leves Mákos tészta Körte			Magyaros gombaleves Sárgaborsófőzelék Fasírttal Félbarna kenyérral			Erőleves Marhapörkölt Tarhonya körettel Céklasalátával		
		Energia: 887.12 Kcal / 3,708.16 KJ			Energia: 870.66 Kcal / 3,639.36 KJ			Energia: 812.89 Kcal / 3,397.88 KJ			Energia: 938.25 Kcal / 3,921.89 KJ			Energia: 987.88 Kcal / 4,129.34 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		31.73 g	37.88 g	9.12 g	31.19 g	41.96 g	11.00 g	31.23 g	22.68 g	4.71 g	43.23 g	41.02 g	10.46 g	36.43 g	48.92 g	9.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
103.71 g	0.00 g	8.75 g	91.02 g	0.04 g	5.93 g	120.19 g	19.99 g	1.32 g	98.61 g	0.00 g	3.08 g	98.88 g	7.99 g	10.51 g		
1,7,9,15,(12)			1,7,9			1,7,9,(3)			1,3,9			1,3,9,15,(12)				
Ebéd B	Kollégium 15-18 éves	Tejfőlös zöldborsóleves Kelkáposzta főzelék Fasírttal Félbarna kenyérral			Brokkolikrémeleves Pirított kenyérkockával Görög rakott burgonya			Legényfogyó leves Darafelfűjt Gyümölcsöntettel Körte			Magyaros gombaleves Majorannás csirketokány Főtt tésztával			Erőleves Rántott sertés szelet szezámos bundában Párolt rizzsel Káposztasalátával		
		Energia: 942.63 Kcal / 3,940.19 KJ			Energia: 703.98 Kcal / 2,942.64 KJ			Energia: 1,106.88 Kcal / 4,626.76 KJ			Energia: 676.65 Kcal / 2,828.40 KJ			Energia: 1,394.98 Kcal / 5,831.02 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		38.75 g	42.62 g	10.53 g	44.65 g	14.37 g	3.73 g	38.35 g	20.75 g	6.63 g	43.26 g	18.74 g	2.26 g	39.70 g	78.63 g	10.89 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
100.34 g	0.07 g	5.96 g	97.31 g	0.17 g	5.98 g	193.02 g	53.66 g	2.44 g	83.71 g	0.03 g	3.42 g	130.19 g	15.15 g	10.92 g		
1,3,7,9			1,3,7,9,(10)			1,3,7,9,(12)			1,9,(3)			1,3,9,11				
Vacsora	Kollégium 15-18 éves	Barackos tea Stroganoff sertésragu Párolt rizzsel			Citromos tea Túrótöltelikes gombóc Porcukorral			Meggyes tea Melegszendvics			Almás-fahéjas tea Dubarry sertésszelet Tört burgonyával					
		Energia: 791.25 Kcal / 3,307.43 KJ			Energia: 1,132.59 Kcal / 4,734.23 KJ			Energia: 601.60 Kcal / 2,514.69 KJ			Energia: 815.12 Kcal / 3,407.20 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		23.95 g	30.65 g	5.01 g	23.32 g	48.06 g	15.64 g	29.16 g	13.43 g	6.51 g	34.91 g	22.14 g	5.64 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
103.83 g	19.99 g	4.28 g	150.23 g	60.95 g	3.16 g	90.21 g	22.61 g	4.54 g	115.42 g	19.99 g	2.44 g					
1,7,10,15,(12)			1,7,(3),(6),(12)			1,7			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-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!



Elemezésvezető