


Heti étlap 2023.09.18 - 2023.09.22.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Reggeli</b>	<b>Kollégium 15-18 éves</b>	Citromos tea Zala felvágottas Teljes kiőrlésű kenyér Margarinnal Uborkával Sajtkrémes rúd			Limonádé Félbarna kenyér Kolbászkrémmel Paprikával Májusi csemegés Zsemle Margarinnal			Tej Kifli Mogyorókrémmel Soproni felvágottas Félbarna kenyér Margarinnal			Narancsos limonádé Turista szalámis Rozskenyér Margarinnal Paradicsommal Csokoládékrémes rúd			Vaníliás tej Briós Toast felvágottas Félbarna kenyér Margarinnal Jégcsapretekkel		
		Energia: 324.93 Kcal / 1,358.21 KJ			Energia: 506.23 Kcal / 2,116.04 KJ			Energia: 577.16 Kcal / 2,412.53 KJ			Energia: 616.37 Kcal / 2,576.43 KJ			Energia: 545.92 Kcal / 2,281.95 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		16.74 g	8.30 g	5.73 g	13.53 g	18.21 g	5.56 g	22.18 g	18.99 g	5.43 g	19.56 g	32.12 g	15.50 g	22.76 g	11.02 g	4.74 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
91.97 g	19.99 g	2.74 g	71.26 g	9.99 g	2.41 g	78.89 g	7.20 g	2.84 g	61.57 g	10.13 g	2.15 g	89.21 g	25.52 g	2.16 g		
1,7			1,(7)			1,5,6,7,8			1,7,(3),(6),(8),(11),(12)			1,3,7				
<b>Ebéd A</b>	<b>Kollégium 15-18 éves</b>	Jókai bableves, Félbarna kenyérral, Burgonyás tészta, Vitaminalátával			Paradicsom leves, Roston sült csirkemell, Párolt rizszel, Párolt zöldséggel			Zellerkrém leves, Pírtott kenyérkockával, Rántott halfilé, Burgonyapürével, Uborkasalátával			Tojásleves, Vadas sertésszelet, Főtt tésztával, Körte			Tejfölös gombaleves, Rakott zöldbab		
		Energia: 1,145.29 Kcal / 4,787.31 KJ			Energia: 813.60 Kcal / 3,400.85 KJ			Energia: 1,178.48 Kcal / 4,926.05 KJ			Energia: 763.05 Kcal / 3,189.55 KJ			Energia: 739.55 Kcal / 3,091.32 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		41.00 g	26.69 g	4.88 g	39.61 g	17.86 g	2.74 g	36.20 g	65.49 g	9.69 g	36.83 g	24.58 g	13.31 g	32.64 g	37.48 g	8.37 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
183.39 g	8.03 g	6.86 g	110.47 g	40.21 g	6.45 g	107.26 g	6.01 g	7.52 g	97.51 g	9.00 g	3.76 g	69.09 g	0.05 g	4.40 g		
1,7,9,(3)			1,3,9,(10)			1,3,4,7,9			1,3,7,9,10,(12)			1,3,7,9				
<b>Ebéd B</b>	<b>Kollégium 15-18 éves</b>	Jókai bableves, Félbarna kenyérral, Mákos Guba, Vanília sodóval			Paradicsom leves, Zöldborsós sertésragu, Főtt tésztával			Zellerkrém leves, Pírtott kenyérkockával, Sertéssült, Franciasalátával			Tojásleves, Mexikói húsos egytálétel, Félbarna kenyérral, Körte			Tejfölös gombaleves, Burgonyafőzelék, Fasírttal, Félbarna kenyérral		
		Energia: 1,129.42 Kcal / 4,720.98 KJ			Energia: 985.63 Kcal / 4,119.93 KJ			Energia: 826.35 Kcal / 3,454.14 KJ			Energia: 881.86 Kcal / 3,686.17 KJ			Energia: 1,050.12 Kcal / 4,389.50 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		46.84 g	30.06 g	9.38 g	34.85 g	34.13 g	9.62 g	33.28 g	53.66 g	11.61 g	42.07 g	36.26 g	8.99 g	36.71 g	47.92 g	11.76 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
166.94 g	26.02 g	4.66 g	133.50 g	39.96 g	6.15 g	50.57 g	5.26 g	3.73 g	95.81 g	0.01 g	5.63 g	116.10 g	0.05 g	4.17 g		
1,7,9,(12)			1,3,9			1,3,7,9,10,15,(12)			1,3,9			1,3,7,9				
<b>Vacsora</b>	<b>Kollégium 15-18 éves</b>	Citromos tea Parasztvacsora			Limonádé Bundás kenyér, Fokhagymás tejföllel			Barackos tea Tavaszi zöldséges rizottó			Limonádé Hot-dog, Ketchuppal, Mustárral					
		Energia: 1,507.45 Kcal / 6,301.14 KJ			Energia: 527.34 Kcal / 2,204.28 KJ			Energia: 588.41 Kcal / 2,459.55 KJ			Energia: 582.61 Kcal / 2,435.31 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		30.55 g	85.79 g	20.07 g	17.52 g	15.30 g	7.04 g	14.06 g	15.48 g	4.24 g	23.75 g	25.64 g	9.39 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
150.37 g	19.99 g	5.31 g	78.85 g	9.99 g	3.40 g	97.66 g	19.99 g	2.95 g	63.11 g	12.09 g	4.88 g					
1,7			1,3,7			7			1,7,10,(9),(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-tojás	6-szója	9-zeller	12-kéndioxid-szulfid	15-mesterséges édesítőszer	

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmezésvezető