


Heti étlap 2022.09.26 - 2022.09.30.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Reggeli</b>	<b>Kollégium 15-18 éves</b>	Barackos tea Vaníliás tej Kifli Tavaszi felvágottas Félbarna kenyér Margarinnal Paprikával Paradicsommal			Limonádé Tej Kakaós csiga Toast felvágottas Rozskenyér Margarinnal Paprikával			Erdei gyümölcsöstea Kenőmájás Korpás kenyér Uborkával Kajszi-barackos háromszög			Barackos tea Gyümölcs joghurt Kifli Sertés párizsis Félbarna kenyér Vajkrémrel Paprikával Paradicsommal			Kakaó Kifli Fokhagymás felvágottas Rozskenyér Margarinnal Uborkával		
		Energia: 465.94 Kcal / 1,947.63 KJ			Energia: 481.25 Kcal / 2,011.63 KJ			Energia: 584.77 Kcal / 2,444.34 KJ			Energia: 634.91 Kcal / 2,653.92 KJ			Energia: 528.56 Kcal / 2,209.38 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		16.24 g	7.74 g	3.12 g	18.26 g	18.22 g	10.95 g	9.21 g	25.05 g	4.87 g	18.46 g	18.39 g	6.53 g	21.54 g	13.62 g	10.04 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
82.38 g	19.98 g	2.20 g	60.44 g	10.89 g	1.51 g	79.74 g	30.16 g	1.37 g	97.77 g	32.98 g	2.55 g	79.53 g	12.99 g	2.34 g		
1,7			1,7,(3)			1,7,(3),(6),(12)			1,7			1,7				
<b>Ebéd A</b>	<b>Kollégium 15-18 éves</b>	Gombaleves Olaszok Rakott tészta			Májgombóc leves Főtt tojás Sóska főzelékkel Félbarna kenyérral Alma			Gyümölcsleves Bácskai rizseshús Káposztasalátával			Tarhonya leves Paradicsomos húsgombóc Félbarna kenyérral Tejszelet			Magyaros burgonyaleves Temesvári sertésragu Főtt tésztával		
		Energia: 576.09 Kcal / 2,408.06 KJ			Energia: 764.42 Kcal / 3,195.28 KJ			Energia: 609.24 Kcal / 2,546.62 KJ			Energia: 832.55 Kcal / 3,480.06 KJ			Energia: 546.05 Kcal / 2,282.49 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		26.05 g	23.85 g	7.29 g	28.10 g	24.79 g	4.66 g	21.63 g	13.97 g	3.66 g	27.42 g	30.04 g	8.80 g	29.73 g	14.92 g	4.41 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
64.12 g	0.02 g	2.93 g	104.38 g	7.04 g	4.41 g	101.37 g	25.78 g	1.28 g	111.40 g	20.92 g	3.40 g	72.31 g	0.01 g	2.77 g		
1,7,9,(3)			1,3,7,9			1,7			1,3,7,9			1,7,9,(3)				
<b>Ebéd B</b>	<b>Kollégium 15-18 éves</b>	Gombaleves Mexikói húsos egytálétel Félbarna kenyérral			Májgombóc leves Sajtos tejfőlés tészta Alma			Gyümölcsleves Hentes tokány Párolt rizszel			Tarhonya leves Rántott halfilé Burgonyapürével Vitaminsalátával			Magyaros burgonyaleves Fasírt Franciasalátával		
		Energia: 906.69 Kcal / 3,789.96 KJ			Energia: 689.29 Kcal / 2,881.23 KJ			Energia: 903.95 Kcal / 3,778.51 KJ			Energia: 1,153.85 Kcal / 4,823.09 KJ			Energia: 992.91 Kcal / 4,150.36 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		44.92 g	36.64 g	8.86 g	24.13 g	25.47 g	8.81 g	33.17 g	32.23 g	8.60 g	40.55 g	56.23 g	8.85 g	33.09 g	62.74 g	15.73 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
98.97 g	0.02 g	4.41 g	89.80 g	0.05 g	2.10 g	122.92 g	25.97 g	4.77 g	118.52 g	7.99 g	6.07 g	71.60 g	5.02 g	6.11 g		
1,9			1,7,9,(3)			1,7,15,(12)			1,3,4,7			1,3,7,9,10,15,(12)				
<b>Vacsora</b>	<b>Kollégium 15-18 éves</b>	Barackos Töltött háromszög			Citromos tea Hamburger			Csipkebogyó tea Sült csirkecomb Hagymás törtburgonyával			Málnás tea Lasagne					
		Energia: 693.73 Kcal / 2,899.79 KJ			Energia: 577.74 Kcal / 2,414.95 KJ			Energia: 671.59 Kcal / 2,807.25 KJ			Energia: 822.26 Kcal / 3,437.05 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		27.88 g	21.91 g	9.50 g	21.70 g	14.98 g	5.63 g	56.86 g	16.88 g	3.69 g	33.35 g	31.13 g	5.02 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
95.44 g	20.69 g	2.53 g	87.06 g	31.39 g	3.71 g	71.51 g	18.22 g	7.48 g	101.12 g	19.99 g	3.16 g					
1,7			1,3,7,10,11,(6),(8),(9),(12)			(10)			1,7,(3)							

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!

Élelmezésvezető