


Heti étlap 2024.11.04- 2024.11.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Reggeli</b>	<b>Kollégium 15-18 éves</b>	Karamellás tej Molnárika Félbarna kenyér Kenőmájással Uborkával			Erdei gyümölcsös tea Füstölt sajtos brokkolikrémés Rozskenyér Sertés párizsis Zsemle Margarinnal Jégsalátával			Citromos tea Tepertőkrémés Félbarna kenyér Diákcsomagolás Korpás zsemle Margarinnal			Tej Gabonagolyó Margarinos Zsemle Főtt tojáskarikákkal Paprikával			Almás-fahéjas tea Tonhalkrémés Teljeskiőrlésű kenyér Szendvicssonkás Zsemle Margarinnal Paradicsommal		
		Energia: 637.75 Kcal / 2,665.80 KJ			Energia: 625.40 Kcal / 2,614.17 KJ			Energia: 713.89 Kcal / 2,984.06 KJ			Energia: 403.70 Kcal / 1,687.47 KJ			Energia: 624.73 Kcal / 2,611.37 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		23.37 g	14.66 g	6.08 g	10.82 g	27.67 g	7.99 g	17.65 g	26.27 g	2.23 g	18.01 g	8.70 g	3.40 g	16.18 g	13.34 g	4.79 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
102.53 g	27.38 g	2.52 g	82.39 g	12.00 g	0.73 g	100.95 g	25.92 g	2.49 g	63.07 g	0.00 g	1.40 g	107.72 g	19.99 g	1.64 g		
1,3,7			1,7,(3),(6),(12)			1,3,7,10,(12)			1,3,7,(5)			1,3,4,7,10				
<b>Ebéd A</b>	<b>Kollégium 15-18 éves</b>	Őszi zöldségleves Bolognai spagetti Reszelt sajttal			Magyaros burgonyaleves Zöldborsó főzelék Panírozott dinóval Félbarna kenyérral			Erőleves Roston sült csirkemell Párolt rizszel Sajtmártással			Gyömbéres körtekrémleves Műzli szóráttal Rakott karfiol árpagyönggyel Szilva			Tojásleves Pusztapörkölt Csemege uborkával Félbarna kenyérral		
		Energia: 955.90 Kcal / 3,995.66 KJ			Energia: 763.06 Kcal / 3,189.59 KJ			Energia: 901.35 Kcal / 3,767.64 KJ			Energia: 741.78 Kcal / 3,100.64 KJ			Energia: 682.84 Kcal / 2,854.27 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		40.51 g	41.00 g	9.08 g	23.96 g	25.38 g	2.44 g	43.96 g	51.93 g	2.99 g	25.42 g	32.72 g	8.85 g	27.35 g	40.08 g	10.40 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
104.93 g	5.00 g	1.14 g	109.60 g	10.13 g	5.01 g	63.77 g	0.23 g	7.22 g	84.82 g	0.00 g	2.90 g	51.63 g	0.01 g	7.06 g		
1,3,7,(6),(12)			1,7,9			1,7,9,(10)			1,5,6,7,(8),(11),(12)			1,3,9,15,(12)				
<b>Ebéd B</b>	<b>Kollégium 15-18 éves</b>	Őszi zöldségleves Bajor rakott burgonya			Magyaros burgonyaleves Fabricius sertésragu Párolt rizszel			Erőleves Brassói aprópecsenye Csemege uborkával			Gyömbéres körtekrémleves Műzli szóráttal Jászágói savanyúkáposzta Szilva			Tojásleves Párolt sertésszelet Kuszkuossal Egres mártással		
		Energia: 817.71 Kcal / 3,418.03 KJ			Energia: 970.35 Kcal / 4,056.06 KJ			Energia: 1,132.63 Kcal / 4,734.39 KJ			Energia: 646.68 Kcal / 2,703.12 KJ			Energia: 844.03 Kcal / 3,528.05 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		28.51 g	43.54 g	14.68 g	37.83 g	47.00 g	11.92 g	31.16 g	70.27 g	15.62 g	24.99 g	33.40 g	11.87 g	35.50 g	25.00 g	7.03 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
76.41 g	0.02 g	14.48 g	97.74 g	0.01 g	7.46 g	90.99 g	0.00 g	11.26 g	60.15 g	15.43 g	3.11 g	117.31 g	39.98 g	6.30 g		
1,7,9			1,7,9			9,15,(1),(12)			1,5,6,7,9,(8),(11),(12)			1,3,7,9,(10)				
<b>Vacsora</b>	<b>Kollégium 15-18 éves</b>	Citromos tea Fasírt Franciasalátával Párolt rizszel			Gyümölcsleves Burgonyás tészta Csemege uborkával			Barackos tea Sült bécsi virsli Félbarna kenyérral Ketchuppal Mustárral			Cseresznyés tea Sajtos-tejfölös lángos					
		Energia: 908.68 Kcal / 3,798.28 KJ			Energia: 543.34 Kcal / 2,271.16 KJ			Energia: 482.92 Kcal / 2,018.61 KJ			Energia: 716.49 Kcal / 2,994.93 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		25.81 g	54.70 g	6.08 g	16.77 g	13.25 g	1.19 g	28.20 g	27.20 g	9.30 g	26.37 g	23.52 g	3.33 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
76.12 g	24.99 g	1.68 g	87.62 g	4.32 g	4.49 g	99.89 g	22.09 g	6.02 g	98.85 g	19.99 g	3.31 g					
1,3,7,10,15,(12)			1,3,15,(12)			1,10,(12)			1,3,7							

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-szulfid	15-mesterséges édesítőszer	

Jó étvágyat kívánunk!



Élelmiszervezető