

Heti étlap 2022.11.28 - 2022.12.02.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Reggeli</b>	<b>Kollégium 15-18 éves</b>	Citromos tea Tej Kalács Turista szalámis Félbarna kenyér Margarinnal			Barackos tea Tej Fahéjas csiga Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Póréhagymakarikával			Almás-fahéjas tea Tej Vaníliakrém táska Zala felvágottas Rozskenyér Margarinnal Uborkával			Gyümölcsös tea Tej Sajtos pogácsa Soproni felvágottas Félbarna kenyér Margarinnal Paradicsommal			Csipkebogyó tea Bécsi felvágottas Zsemle Margarinnal Margarinos Zsemle Sajt szelettel Paprikával		
		Energia: 567.61 Kcal / 2,372.61 KJ			Energia: 490.85 Kcal / 2,051.75 KJ			Energia: 684.00 Kcal / 2,859.12 KJ			Energia: 526.35 Kcal / 2,200.14 KJ			Energia: 523.33 Kcal / 2,187.52 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		21.85 g	12.22 g	5.00 g	15.72 g	15.08 g	6.74 g	20.96 g	32.82 g	16.66 g	15.57 g	23.78 g	7.79 g	17.33 g	13.08 g	5.70 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
91.98 g	14.18 g	2.26 g	72.44 g	15.00 g	1.16 g	74.73 g	9.99 g	2.54 g	61.99 g	9.99 g	3.05 g	83.71 g	19.99 g	1.81 g		
1,3,7			1,7			1,7,(3),(6),(12)			1,3,7			1,7				
<b>Ébéd A</b>	<b>Kollégium 15-18 éves</b>	Paradicsom leves Tarhonyás hús Céklasalátával			Sárgaborsóleves Fasírt Burgonyafőzelékkel Félbarna kenyérral			Zellerkrém leves Levesgyönggyel Bolognai spagetti Reszelt sajttal			Tárkonyos zöldségleves Csikós tokány Párolt rizszel Körte			Magyaros csipetkeves Sült csirkecomb Törtburgonyával Vitaminalátával		
		Energia: 1,004.28 Kcal / 4,197.89 KJ			Energia: 1,121.19 Kcal / 4,686.57 KJ			Energia: 954.20 Kcal / 3,988.56 KJ			Energia: 803.57 Kcal / 3,358.92 KJ			Energia: 975.23 Kcal / 4,076.46 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		43.24 g	23.26 g	4.84 g	41.89 g	53.12 g	13.05 g	39.18 g	44.51 g	13.63 g	31.07 g	28.20 g	13.59 g	64.67 g	33.73 g	6.59 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
153.90 g	47.95 g	5.98 g	117.23 g	0.05 g	6.46 g	97.39 g	5.28 g	3.54 g	105.57 g	0.02 g	6.03 g	102.24 g	8.24 g	11.30 g		
1,3,9,15,(12)			1,3,7,9			1,3,7,9,(6),(12)			1,7,9			1,3,9,(10)				
<b>Ébéd B</b>	<b>Kollégium 15-18 éves</b>	Paradicsom leves Sertés pörkölt Gyöngybabfőzelékkel Félbarna kenyérral			Sárgaborsóleves Főtt sertés Meggymártással Pírtott darával			Zellerkrém leves Levesgyönggyel Székelykáposzta Félbarna kenyérral			Tárkonyos zöldségleves Rakott burgonya Csemege uborkával Körte			Magyaros csipetkeves Eszterházy sertésragu Főtt tésztával		
		Energia: 1,043.49 Kcal / 4,361.79 KJ			Energia: 962.87 Kcal / 4,024.80 KJ			Energia: 760.94 Kcal / 3,180.73 KJ			Energia: 756.58 Kcal / 3,162.50 KJ			Energia: 668.23 Kcal / 2,793.20 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		51.64 g	24.78 g	5.86 g	40.83 g	27.77 g	6.57 g	30.45 g	41.69 g	12.98 g	27.83 g	29.05 g	11.56 g	32.38 g	19.79 g	4.23 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
154.06 g	40.96 g	7.76 g	135.37 g	15.04 g	4.57 g	64.44 g	0.28 g	4.50 g	94.08 g	0.02 g	8.72 g	88.17 g	0.02 g	7.36 g		
1,3,7,9			1,7,9			1,3,7,9,(12)			3,7,9,15,(12)			1,9,(3)				
<b>Vacsora</b>	<b>Kollégium 15-18 éves</b>	Almás-fahéjas tea Zöldborsó sertésragu Párolt rizszel			Citromos tea Gyrostál			Cseresznyés tea Sonkás-sajtos kenyérlángos Alma			Eper tea Carbonara spagetti					
		Energia: 853.40 Kcal / 3,567.21 KJ			Energia: 593.01 Kcal / 2,478.78 KJ			Energia: 679.64 Kcal / 2,840.90 KJ			Energia: 1,163.88 Kcal / 4,865.02 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		32.68 g	22.27 g	4.53 g	27.79 g	24.13 g	6.73 g	21.13 g	14.30 g	4.89 g	26.40 g	75.79 g	0.51 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
128.00 g	20.20 g	2.20 g	65.53 g	20.11 g	3.32 g	115.26 g	20.69 g	1.94 g	92.54 g	19.99 g	0.17 g					
(1),(10)			7,(1),(10)			1,7			1,7,(3),(6)							

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-szulfit	15-mesterséges édesítőszer	

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmezésvezető