

Heti étlap 2024.12.16- 2024.12.20.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	Kollégium 15-18 éves	Csokis tej Kifli Soproni felvágottas Félbarna kenyér Margarinnal Paprikával			Barackos tea Sütőtökös sajtkrém Rozskenyér Sertés párizsis Zsemle Margarinnal			Csipkebogyós tea Paprikás szalámis Teljeskiőrlésű kenyér Margarinnal Csokipuding Kifli Zabrudí			Tej Margarinos Rozskenyér Sajtszelettel Paradicsommal Olasz felvágottas Rozskenyér Margarinnal			Citromos tea Tonhalkrém Félbarna kenyér Sertés párizsis Korpás zsemle Margarinnal Paprikával		
		Energia: 523.55 Kcal / 2,188.44 KJ			Energia: 542.39 Kcal / 2,267.19 KJ			Energia: 493.98 Kcal / 2,064.84 KJ			Energia: 649.17 Kcal / 2,713.53 KJ			Energia: 603.87 Kcal / 2,524.18 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		20.22 g	9.56 g	4.32 g	14.05 g	14.06 g	10.49 g	12.06 g	13.93 g	5.02 g	32.02 g	26.47 g	13.38 g	13.59 g	18.80 g	7.17 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
88.72 g	19.98 g	1.17 g	89.34 g	29.98 g	1.74 g	79.78 g	24.98 g	2.32 g	70.33 g	0.00 g	3.57 g	94.19 g	30.78 g	0.04 g		
1,7			1,7			1,(7)			1,7			1,3,4,7,10				
Ebéd A	Kollégium 15-18 éves	Erőleves Párolt sertésszelet Almamártással Pirított darával			Almás-fahéjas szilvaleves Marhapörkölt Tarhonyával Vegyesvágottal			Füstölt sajtos karfiolkremleves Levesgyönggyel Narancsos-mézes-kakukkfűves csirkecomb Párolt rizszel Párolt zöldséggel			Kerti zöldségleves Bolognai spagetti Reszelt sajt szóráttal Alma			Szárzableves Félbarna kenyérral Mákos piskóta Meggyszósszal		
		Energia: 814.96 Kcal / 3,406.53 KJ			Energia: 589.25 Kcal / 2,463.07 KJ			Energia: 948.13 Kcal / 3,963.18 KJ			Energia: 884.86 Kcal / 3,698.71 KJ			Energia: 1,440.16 Kcal / 6,019.87 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		35.49 g	29.39 g	6.66 g	17.84 g	11.98 g	10.91 g	67.08 g	41.34 g	10.80 g	38.95 g	43.39 g	13.58 g	31.43 g	41.69 g	6.47 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
113.16 g	15.00 g	8.95 g	104.53 g	12.69 g	5.56 g	63.60 g	1.03 g	6.38 g	82.69 g	5.08 g	3.14 g	232.51 g	92.92 g	2.98 g		
1,3,7,9,(10)			1,3,7,15,(10),(12)			1,3,7,9,(6),(10),(11)			1,3,7,9,(6),(12)			1,3,7,9,(12)				
Ebéd B	Kollégium 15-18 éves	Erőleves Halpaprikás Túrós csuszával			Almás-fahéjas szilvaleves Zöldborsó főzelék Csirke nuggets Félbarna kenyérral			Füstölt sajtos karfiolkremleves Levesgyönggyel Rántott sertésszelet Burgonyapürével			Kerti zöldségleves Pacalpörkölt Főtt burgonyával Vegyesvágottal Alma			Szárzableves Félbarna kenyérral Barackos gombóc Porcukorral		
		Energia: 904.21 Kcal / 3,779.60 KJ			Energia: 823.58 Kcal / 3,442.56 KJ			Energia: 1,352.83 Kcal / 5,654.83 KJ			Energia: 1,014.88 Kcal / 4,242.20 KJ			Energia: 1,607.66 Kcal / 6,720.02 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		43.14 g	43.75 g	11.71 g	41.14 g	35.32 g	3.74 g	42.51 g	85.78 g	17.21 g	59.08 g	51.81 g	2.02 g	42.43 g	66.33 g	18.78 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
82.44 g	0.50 g	9.62 g	86.97 g	32.67 g	5.21 g	100.38 g	0.30 g	5.70 g	75.12 g	0.02 g	5.97 g	208.24 g	54.96 g	13.52 g		
1,3,4,7,9			1,7,(3)			1,3,7,9,(6),(10),(11)			9,15,(10),(12)			1,7,9,(3),(6),(12)				
Vacsora	Kollégium 15-18 éves	Citromos tea Csirkés-zöldes rizottó			Cseresznyés tea Majonéz burgonyasaláta Lenmagos húsolyóval			Barackos tea Meleg szendvics			Gyүнölcslé Rántott sertésszelet Rántott sajt Rizi-bizivel Francia salátával					
		Energia: 508.76 Kcal / 2,126.62 KJ			Energia: 1,007.34 Kcal / 4,210.68 KJ			Energia: 642.52 Kcal / 2,685.73 KJ			Energia: 811.48 Kcal / 3,391.99 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		7.30 g	9.61 g	1.85 g	24.10 g	60.95 g	13.06 g	29.29 g	13.45 g	6.87 g	23.97 g	27.21 g	12.33 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
97.53 g	29.98 g	3.12 g	88.51 g	30.98 g	3.15 g	100.20 g	32.60 g	2.14 g	116.63 g	30.38 g	2.79 g					
1			1,3,7,10,(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-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