

**Heti étlap 2018.12.10. - 2018.12.16.**

		<b>hétfő</b>	<b>kedd</b>	<b>szerda</b>	<b>csütörtök</b>	<b>péntek</b>	<b>szombat</b>
<b>Reggeli</b>	<b>(00497)Kollégium 1</b>	Tej,Mogyorókrém, Kifli, Mandarin	Almás-fahéjas tea, Toast sonka, Margarin, Telj.kiörl.kenyér, Alma	Vaníliás tej, Fatörzs kifli, körte	Barackos tea, sült hús krém, Zsemle, Jégcsapretek,Túró Rudi	Gyümölcsös tea, Csemegekolbász, Margarin, Telj.kiörl. Kenvér	Gyümölcstea, Tojásrántotta, Paradicsom
		Energia: 196.03 Kcal / 819.41 KJ	Energia: 164.42 Kcal / 687.28 KJ	Energia: 274.20 Kcal / 1,146.16 KJ	Energia: 222.40 Kcal / 929.63 KJ	Energia: 202.20 Kcal / 845.20 KJ	Energia: 293.12 Kcal / 1,225.24 KJ
		Fehérje 4.78 g Zsír 7.44 g T.Zsír 4.15 g Szénhidrát 27.21 g Cukor 8.00 g Só 0.60 g	Fehérje 6.64 g Zsír 4.32 g T.Zsír 2.30 g Szénhidrát 24.55 g Cukor 0.00 g Só 0.63 g	Fehérje 8.05 g Zsír 8.52 g T.Zsír 8.87 g Szénhidrát 40.95 g Cukor 9.99 g Só 0.96 g	Fehérje 8.87 g Zsír 2.53 g T.Zsír 1.22 g Szénhidrát 40.78 g Cukor 9.99 g Só 0.61 g	Fehérje 5.73 g Zsír 6.59 g T.Zsír 2.88 g Szénhidrát 29.70 g Cukor 9.99 g Só 0.46 g	Fehérje 8.14 g Zsír 10.84 g T.Zsír 7.45 g Szénhidrát 40.35 g Cukor 9.99 g Só 1.15 g
		1,5,6,7,8	1, (7)	1,3,7,(6),(8),(12)	1,7,10,(12)	1,(7)	3
<b>Ebéd 1</b>	<b>(00497) Kollégium 1</b>	Vajgaluska leves,Mézés mustáros csirke,Párolt rizs	Tejfölös Zöldbab leves, Rántott s.szelet,magvas, Burgonyapüré, Ecetes fejes saláta	Frankfurti leves,Grizes tészta,	Almaleves, Grillezett csirkecomb, Franciasaláta	Tarhonyaleves, Milánói makaróni,	Csirkebecsinált leves, Burgonyás tészta
		Energia: 10.41 Kcal / 43.51 KJ	Energia: 52.48 Kcal / 219.37 KJ	Energia: 23.44 Kcal / 97.98 KJ	Energia: 18.75 Kcal / 78.38 KJ	Energia: 17.39 Kcal / 72.69 KJ	Energia: 10.80 Kcal / 45.14 KJ
		Fehérje 0.09 g Zsír 0.00 g T.Zsír 0.00 g Szénhidrát 2.37 g Cukor 2.31 g Só 0.00 g	Fehérje 0.65 g Zsír 0.05 g T.Zsír 0.00 g Szénhidrát 12.10 g Cukor 0.00 g Só 0.03 g	Fehérje 0.35 g Zsír 0.15 g T.Zsír 0.00 g Szénhidrát 4.90 g Cukor 0.00 g Só 0.00 g	Fehérje 0.40 g Zsír 0.15 g T.Zsír 0.01 g Szénhidrát 3.78 g Cukor 0.00 g Só 0.08 g	Fehérje 0.20 g Zsír 0.20 g T.Zsír 0.00 g Szénhidrát 3.50 g Cukor 0.00 g Só 0.01 g	Fehérje 0.03 g Zsír 0.03 g T.Zsír 0.00 g Szénhidrát 2.70 g Cukor 1.86 g Só 0.00 g
		1,3,7,9,10,(12)	1,3,7,9,11	1,3,7,(6),(9),(12)	1,3,7,10,15,(12)	1,3,7	1,3,7,9
<b>Ebéd 2</b>	<b>(00498) Kollégium 2</b>	Vajgaluska leves,Sólet	Tejfölös Zöldbab leves, Sertéspörkölt, Galuska, Almapaprika	Frankfurti leves,Mákos guba, Vanília sodó	Almaleves, Gombás pulykatokány, Párolt rizs	Tarhonyaleves, Burgonyafőzelék, Csirkecombfilé pörkölt,	Csirkebecsinált leves, Káposztás tészta
		Energia: 471.23 Kcal / 1,969.74 KJ	Energia: 339.77 Kcal / 1,420.24 KJ	Energia: 411.82 Kcal / 1,721.41 KJ	Energia: 453.83 Kcal / 1,897.01 KJ	Energia: 478.70 Kcal / 2,000.97 KJ	Energia: 665.68 Kcal / 2,782.54 KJ
		Fehérje 17.66 g Zsír 14.08 g T.Zsír 5.00 g Szénhidrát 70.50 g Cukor 32.28 g Só 1.78 g	Fehérje 21.44 g Zsír 10.59 g T.Zsír 1.09 g Szénhidrát 41.32 g Cukor 5.86 g Só 3.09 g	Fehérje 12.01 g Zsír 16.57 g T.Zsír 4.80 g Szénhidrát 55.12 g Cukor 10.72 g Só 3.62 g	Fehérje 19.60 g Zsír 19.64 g T.Zsír 5.96 g Szénhidrát 56.01 g Cukor 5.16 g Só 2.06 g	Fehérje 18.37 g Zsír 21.49 g T.Zsír 5.48 g Szénhidrát 52.16 g Cukor 6.16 g Só 1.21 g	Fehérje 21.86 g Zsír 18.31 g T.Zsír 6.09 g Szénhidrát 105.00 g Cukor 27.72 g Só 1.87 g
		1,3,9,(7)	1,3,7,9,15,(10),(12)	1,7,(3),(6),(8),(9),(12)	1,7	1,3,7	1,3,7,9
<b>Vacsora</b>	<b>(00497) Kollégium 1</b>	Gyümölcsös tea, Stefánia vagdalt, Burgonyapüré, vegyes vágott	Gyümölcsös tea, Rakott karfiol	Kajszibaracklé,Hamburger	Gyümölcsös tea, Vadas sertés szelet, Főtt tészta	Gyümölcsös tea, Sajtos-tejfölös lángos	
		Energia: 296.45 Kcal / 1,239.16 KJ	Energia: 231.92 Kcal / 969.43 KJ	Energia: 254.26 Kcal / 1,062.81 KJ	Energia: 286.59 Kcal / 1,197.95 KJ	Energia: 316.18 Kcal / 1,321.63 KJ	Energia: 190.14 Kcal / 794.79 KJ
		Fehérje 12.00 g Zsír 8.81 g T.Zsír 3.79 g Szénhidrát 41.76 g Cukor 0.00 g Só 0.86 g	Fehérje 6.04 g Zsír 9.91 g T.Zsír 2.80 g Szénhidrát 29.30 g Cukor 9.99 g Só 0.80 g	Fehérje 6.91 g Zsír 12.97 g T.Zsír 4.62 g Szénhidrát 27.15 g Cukor 8.72 g Só 0.49 g	Fehérje 9.80 g Zsír 9.20 g T.Zsír 6.78 g Szénhidrát 40.78 g Cukor 9.99 g Só 0.97 g	Fehérje 9.42 g Zsír 6.08 g T.Zsír 3.13 g Szénhidrát 55.25 g Cukor 22.98 g Só 0.90 g	Fehérje 9.94 g Zsír 5.60 g T.Zsír 4.47 g Szénhidrát 24.95 g Cukor 0.00 g Só 1.19 g
		1,3,7,15,(10),(12)	1,7	1,7,10,(7),(9),(12)	1,7	3	

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az esetleges változásokról az érintett intézményeket értesítjük.

**Jó étvágyat kívánunk!**

.....  
**Élelmezésvezető**

**Allergén lista (kód-allergén)**

- |          |                |                          |                      |                            |
|----------|----------------|--------------------------|----------------------|----------------------------|
| 1-glutén | 4-hal          | 7-tejtermék,1a 10-mustár | 13-csilagfűrt        | 16-édesgyökér              |
| 2-rák    | 5-földimogyoró | 8-diófélék               | 11-szezám            | 14-puhatestűek             |
| 3-tojás  | 6-szója        | 9-zeller                 | 12-kéndioxid-szulfid | 15-mesterséges édesítőszer |

**Oldalak**

1 / 1

Quadro Byte Zrt

2018.11.20. 9:40:05 | QB - Élelem