


Heti étlap 2018.12.10. - 2018.12.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
 <b>Reggeli</b>	<b>Kollégium (15-18 év)</b>	Tej, Mogorókrémes kifli, Mandarin	Almás-fahéjas tea, Margarinos teljeskiőrlésű kenyér toast sonkával	Vaniliás tej, Fatörzs kifli	Barackos tea, Sült hús krémes zsemle jégcsapretekkel	Citromos tea, Margarinos rozskenyér sajt szelettel	Csipkebogyó tea, Zöldfűszeres sajtkrémes teljeskiőrlésű kenyér
		Energia: 547.45 Kcal / 2,288.34 KJ	Energia: 555.36 Kcal / 2,321.40 KJ	Energia: 761.30 Kcal / 3,182.23 KJ	Energia: 496.85 Kcal / 2,076.83 KJ	Energia: 658.66 Kcal / 2,753.20 KJ	Energia: 469.01 Kcal / 1,960.46 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav
		18.67 g 13.91 g 2.24 g	20.32 g 18.33 g 4.86 g	24.21 g 17.01 g 7.58 g	12.86 g 14.86 g 6.44 g	22.77 g 26.83 g 19.61 g	12.81 g 11.90 g 6.27 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
85.75 g 14.40 g 1.15 g	76.50 g 19.99 g 1.81 g	126.96 g 41.48 g 1.64 g	78.67 g 19.99 g 1.31 g	80.64 g 19.99 g 2.40 g	77.00 g 19.99 g 1.48 g		
1,5,6,7,8	1,(7)	1,3,7,(6),(8),(12)	1,7,10,(12)	1,7	1,7		
<b>Ebéd A</b>	<b>Kollégium (15-18 év)</b>	Vajgaluska leves, Sertés aprósült paradicsomos káposzta főzelékkel	Tejfölös zöldbableves, Rántott sertés szelet magvas bundában rizi-bizivel, Vitaminsaláta	Lencsegulyás kenyérral, Grizes tészta baracklekvárral	Almaleves, Rakott burgonya vegyesvágottal	Tarhonya leves, Szezámós húsgolyók finomfőzelékkel, kenyérral	Csirkebecsinált leves, Tejbegríz kakaó szóráttal
		Energia: 782.43 Kcal / 3,270.56 KJ	Energia: 932.70 Kcal / 3,898.69 KJ	Energia: 1,265.17 Kcal / 5,288.41 KJ	Energia: 772.75 Kcal / 3,230.10 KJ	Energia: 913.33 Kcal / 3,817.72 KJ	Energia: 779.89 Kcal / 3,259.94 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav
		32.91 g 42.19 g 11.15 g	45.04 g 24.98 g 5.42 g	48.10 g 35.49 g 8.12 g	26.49 g 31.23 g 13.17 g	36.51 g 43.71 g 11.64 g	33.84 g 13.91 g 5.21 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
85.83 g 14.22 g 4.97 g	142.95 g 8.11 g 5.99 g	194.58 g 18.69 g 2.44 g	104.20 g 19.98 g 16.91 g	104.39 g 4.16 g 4.68 g	137.40 g 62.64 g 3.20 g		
1,3,9,(7),(10)	1,3,7,9,11	1,3,7,10,(12)	1,3,7,15,(10),(12)	1,3,7,11	1,7,9		
<b>Kollégium (15-18 év)</b>	<b>Kollégium (15-18 év)</b>	Vajgaluska leves, Sólet kenyérral	Tejfölös zöldbableves, Sertés pörkölt galuskával, Vitaminsaláta	Lencsegulyás kenyérral, Mákos guba vanília sodóval	Almaleves, Gombás pulykatokány párolt rizszel	Tarhonya leves, Csirkepörkölt, burgonyafőzelékkel, kenyérral	Csirkebecsinált leves, Káposztás tészta
		Energia: 934.36 Kcal / 3,905.62 KJ	Energia: 811.11 Kcal / 3,390.44 KJ	Energia: 657.81 Kcal / 2,749.65 KJ	Energia: 702.29 Kcal / 2,935.57 KJ	Energia: 979.47 Kcal / 4,094.18 KJ	Energia: 1,596.14 Kcal / 6,671.87 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav
		39.74 g 19.48 g 2.76 g	47.42 g 35.29 g 10.97 g	33.56 g 19.74 g 3.32 g	30.68 g 36.35 g 10.41 g	56.29 g 36.48 g 13.73 g	52.95 g 27.38 g 8.61 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
153.47 g 0.01 g 7.84 g	86.55 g 0.00 g 7.15 g	95.42 g 13.45 g 2.82 g	72.47 g 0.02 g 3.54 g	111.28 g 0.04 g 2.72 g	290.06 g 61.69 g 4.78 g		
1,3,7,9,10,15,(12)	1,7	1,3,7,(6),(8),(12)	1,3,7,9	1,7,9	1,3,7,9,(6),(8),(12)		
<b>Vacsora</b>	<b>Kollégium (15-18 év)</b>	Mentás tea, Stefánia vagdalt burgonyapürével, vegyesvágottal	Meggyes tea, Rakott karfiol	Kajszibaracklé, Borsos tokány párolt rizszel	Almás tea, Vadas sertés szelet tésztával	Citromos tea, Sajtos-tejfölös lángos	
		Energia: 762.36 Kcal / 3,186.66 KJ	Energia: 559.18 Kcal / 2,337.37 KJ	Energia: 1,190.25 Kcal / 4,975.25 KJ	Energia: 856.54 Kcal / 3,580.34 KJ	Energia: 901.15 Kcal / 3,766.81 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	
		41.18 g 27.82 g 6.53 g	45.20 g 42.59 g 8.15 g	53.66 g 40.04 g 11.78 g	37.93 g 24.88 g 5.82 g	41.52 g 31.31 g 5.83 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
101.13 g 0.02 g 7.55 g	106.30 g 1.01 g 8.42 g	168.85 g 23.98 g 3.97 g	135.45 g 19.98 g 4.38 g	128.39 g 0.00 g 3.70 g			
1,3,9,(7)	1,3,7,9,15,(10),(12)	1,7,10,(6),(8),(12)	1,7	1,3,7			

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

**Jó étvágyat kívánunk!**

- |          |                |            |                      |                            |               |
|----------|----------------|------------|----------------------|----------------------------|---------------|
| 1-glutén | 4-hal          | 7-tejterm  | 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 |               |

.....  
**Élelmezésvezető**