


Heti étlap 2019.03.18. - 2019.03.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
 <b>Reggeli</b>	<b>Cegléd kollégium 1</b>	Gyümölcsstea, Sajtkrém, Zsemle	Tea citromos, Pritaminos vajkrém, Félbarna kenyér	Tej, Fatörzs kifli	Csipkebogyó tea, sült hús krém, Graham kenyér	Almás-fahéjas tea, Sertés párizsi, Margarin, Félbarna kenyér
		Energia: 435.45 Kcal / 1,820.18 KJ	Energia: 507.85 Kcal / 2,122.81 KJ	Energia: 653.27 Kcal / 2,730.67 KJ	Energia: 543.65 Kcal / 2,272.46 KJ	Energia: 604.33 Kcal / 2,526.10 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		11.96 g 11.84 g 6.83 g	12.76 g 13.26 g 5.80 g	22.50 g 16.25 g 7.18 g	15.10 g 15.32 g 6.44 g	16.69 g 22.51 g 6.55 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
69.62 g 12.00 g 1.41 g	83.66 g 19.99 g 2.41 g	103.49 g 21.50 g 1.57 g	85.59 g 19.99 g 2.29 g	82.92 g 19.99 g 3.51 g		
1,7	1,7	1,3,7	1,7,10,(12)	1,(7)		
<b>Ebéd</b>	<b>Cegléd kollégium 1</b>	Magyaros karalábé leves, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Vegyesvágott	Tojásleves, Rakott burgonya, csemege uborka	Frankfurti leves, Félbarna kenyér, Szilvás gombóc, Fahéjas porcukor szórat	Meggyleves almával, Eszterházi sertésragu, Párolt rizs	Burgonyagombóc leves, Csirke nuggets, Zöldborsó főzelék, Félbarna kenyér
		Energia: 758.13 Kcal / 3,168.98 KJ	Energia: 657.41 Kcal / 2,747.97 KJ	Energia: 1,781.14 Kcal / 7,445.17 KJ	Energia: 789.91 Kcal / 3,301.82 KJ	Energia: 778.00 Kcal / 3,252.04 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		38.70 g 14.43 g 2.78 g	26.08 g 34.58 g 12.96 g	47.78 g 78.60 g 24.92 g	26.51 g 28.93 g 10.09 g	46.21 g 27.95 g 2.46 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
128.83 g 0.05 g 4.99 g	62.69 g 0.01 g 19.43 g	222.71 g 69.98 g 16.79 g	113.12 g 17.49 g 3.68 g	109.21 g 10.00 g 6.95 g		
1,3,4,9,15,(7),(10),(12)	1,3,7,9,10,15,(12)	1,7,(3),(6),(9),(12)	1,7,10,(12)	1,3,7,9		
<b>Ebéd</b>	<b>Cegléd kollégium 2</b>	Magyaros karalábé leves, Tarhonyás hús, céklasaláta	Tojásleves, Hentes tokány, Párolt rizs	Frankfurti leves, Félbarna kenyér, Mákos tészta	Meggyleves almával, Sólet, Félbarna kenyér	Burgonyagombóc leves, Erdélyi rakott káposzta, Félbarna kenyér
		Energia: 861.74 Kcal / 3,602.07 KJ	Energia: 850.34 Kcal / 3,554.42 KJ	Energia: 839.75 Kcal / 3,510.16 KJ	Energia: 817.96 Kcal / 3,419.07 KJ	Energia: 770.18 Kcal / 3,219.35 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		37.53 g 40.01 g 11.11 g	33.87 g 45.38 g 13.84 g	30.49 g 23.16 g 7.29 g	39.93 g 24.13 g 5.99 g	33.38 g 37.79 g 10.89 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
90.90 g 8.04 g 3.18 g	79.53 g 0.01 g 6.47 g	130.51 g 20.03 g 4.09 g	120.85 g 12.99 g 6.92 g	81.79 g 0.01 g 8.05 g		
1 3 9 15 (10) (12)	1 3 9 10 15 (6) (12)	1 3 7 (6) (9) (12)	1 7	1 3 9 (12)		
<b>Vacsora</b>	<b>Cegléd kollégium 1</b>	Gyümölcsstea, Margarin, Toast szelet, Korpás kenyér	Tea citromos, Lecsós csirkeragu, Főtt tészta	Csipkebogyó tea, Brassói aprópecsenye, Vegyesvágott	Málnás tea, Sült bécsi rudacska, Mustár, Félbarna kenyér	
		Energia: 497.47 Kcal / 2,079.42 KJ	Energia: 710.50 Kcal / 2,969.89 KJ	Energia: 884.62 Kcal / 3,697.71 KJ	Energia: 729.39 Kcal / 3,048.85 KJ	Energia: Kcal / 0,00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		17.09 g 17.59 g 4.77 g	33.22 g 26.05 g 5.46 g	29.83 g 43.77 g 13.27 g	28.60 g 28.08 g 9.30 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
66.97 g 12.00 g 2.05 g	84.81 g 19.99 g 1.59 g	90.43 g 19.99 g 3.92 g	89.60 g 19.99 g 5.97 g			
1,(7)	1,3,(6)	1,10,(6),(7),(12)	15,(1),(6),(10),(12)	1,(7)		

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

Az ételenkénti allergén információkról felvilágosítást a központi diétetika alábbi elérhetőségein kérhető: diietetika@tsgastro.hu; +36 70 614 8011

**Allergén lista (kód-allergén)**

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

**Jó étvágyat kívánunk!**