
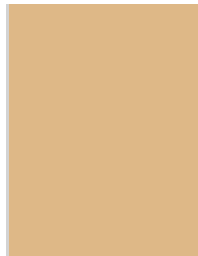


Heti étlap 2018.09.17. - 2018.09.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	REGGELI Cegléd kollégium 11-14	Tej(*7) Gabonagolyó(*1,3,5,7) Vajkrém(*7) zala felvágott Félbarna kenyér(*1)	Mentás tea Toast sonka, margarin(*7) Rozskenyér(*19 szilva	Erdei Gyümölcsös tea, Vaniliás túrókrém(*7) korpás kifli(*1) Pizzás csiga (*1,3,7,9)	Kakaó(*7) Margarin(*7) fatörzs kifli(*1,3,7)	Citromos limonádé sült hús krém(*7,10) Félbarna kenyér(*1) paprika Gyümölcsös müzliszelet(*1,3,5,7,11,12)
		Energia: 479,95 Kcal / 2 006,19 KJ	Energia: 619,00 Kcal / 2 587,42 KJ	Energia: 512,12 Kcal / 2 140,66 KJ	Energia: 849,47 Kcal / 3 550,78 KJ	Energia: 592,54 Kcal / 2 476,82 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír/sav 18,22 g 14,97 g 6,70 g	Fehérje Zsír T.Zsír/sav 22,13 g 20,03 g 13,81 g	Fehérje Zsír T.Zsír/sav 18,14 g 14,51 g 4,31 g	Fehérje Zsír T.Zsír/sav 24,52 g 31,33 g 11,57 g	Fehérje Zsír T.Zsír/sav 17,39 g 17,22 g 7,54 g
		Szénhidrát Cukor Só 67,51 g 0,00 g 2,55 g	Szénhidrát Cukor Só 86,12 g 19,99 g 2,06 g	Szénhidrát Cukor Só 76,49 g 15,00 g 2,05 g	Szénhidrát Cukor Só 116,37 g 31,49 g 1,84 g	Szénhidrát Cukor Só 90,87 g 12,99 g 2,66 g
	EBÉD Cegléd kollégium 11-14	Gulyásleves(*1,3,9) Mákos nudli(*1,3,7) Alma félbarna kenyér(*19)	Erőleves cénametélttel(*1,3,9) Rakott zöldbab bulgarral(*1,7) félbarna kenyér(*1)	Magyaros zellerleves(*1,3,9) Csabai sült Majonézes burgonyasaláta(*3,7,10)	Zöldségleves kiskockával(*1,3,9) Sült virsli(*6) Fehérbab főzelék(*1) félbarna kenyér(*1)	Húsgaluska leves(*1,3,9) Lassagne(*1,3,7)
		Energia: 703,02 Kcal / 2 938,62 KJ	Energia: 955,85 Kcal / 3 995,45 KJ	Energia: 1 147,80 Kcal / 4 797,80 KJ	Energia: 1 168,32 Kcal / 4 883,58 KJ	Energia: 943,86 Kcal / 3 945,33 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír/sav 26,35 g 13,76 g 3,09 g	Fehérje Zsír T.Zsír/sav 38,26 g 44,18 g 11,01 g	Fehérje Zsír T.Zsír/sav 40,01 g 68,91 g 13,38 g	Fehérje Zsír T.Zsír/sav 54,81 g 46,73 g 11,87 g	Fehérje Zsír T.Zsír/sav 44,64 g 41,61 g 13,99 g
		Szénhidrát Cukor Só 115,32 g 15,01 g 1,50 g	Szénhidrát Cukor Só 102,39 g 0,02 g 9,94 g	Szénhidrát Cukor Só 89,57 g 10,10 g 5,59 g	Szénhidrát Cukor Só 133,39 g 0,05 g 11,41 g	Szénhidrát Cukor Só 96,49 g 0,01 g 5,23 g
	EBÉD Cegléd kollégium 11-14	Gulyásleves(*1,3,9) Aranygaluska(*1,3,7,8) Vanília öntettel(*7) félbarna kenyér(*1)	Erőleves cénametélttel(*1,3,9) Orly csirkemell(*1,3,7) Petrezselymes burgonya	Magyaros zellerleves(*1,3,9) Székelykáposzta(*1,12) félbarna kenyér(*1)	Zöldségleves kiskockával(*1,3,9) Fokhagymás sertés sült Hagymás törtburgonya Házi vitaminaláta	Húsgaluska leves(*1,3,9) Rántott karfiol(*1,3) Párolt rizs Tartármártás(*3,7,10)
		Energia: 936,19 Kcal / 3 913,27 KJ	Energia: 958,83 Kcal / 4 007,91 KJ	Energia: 549,44 Kcal / 2 296,66 KJ	Energia: 843,88 Kcal / 3 527,42 KJ	Energia: 861,69 Kcal / 3 601,86 KJ
Fehérje Zsír T.Zsír/sav 33,68 g 34,28 g 6,70 g		Fehérje Zsír T.Zsír/sav 43,44 g 48,12 g 6,47 g	Fehérje Zsír T.Zsír/sav 22,98 g 25,70 g 6,74 g	Fehérje Zsír T.Zsír/sav 33,09 g 37,99 g 10,24 g	Fehérje Zsír T.Zsír/sav 19,45 g 44,38 g 7,53 g	
Szénhidrát Cukor Só 122,13 g 25,00 g 1,44 g		Szénhidrát Cukor Só 86,20 g 0,02 g 3,08 g	Szénhidrát Cukor Só 55,93 g 0,05 g 3,49 g	Szénhidrát Cukor Só 90,47 g 5,21 g 5,23 g	Szénhidrát Cukor Só 94,98 g 0,81 g 5,00 g	
VACSORA Cegléd	Stefánia vagdalt(*1,3) Majonézes kukoricasaláta(*1,3,7,10)	Főtt virsli(*6) Mustár(*10) kenyér(*1)	Mustáros csirkeragu(*1,7,10) Petrezselymes rizs	Házi Hamburger(*1,10) Gyümölcszlé(*12)		



**kollégium
11-14**

Félbarna kenyér(*1) Tea			Tea			Tea					
Energia: 1 037,12 Kcal / 4 335,16 KJ			Energia: 720,99 Kcal / 3 013,74 KJ			Energia: 727,21 Kcal / 3 039,74 KJ			Energia: 367,21 Kcal / 1 534,94 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
28,90 g	55,13 g	11,66 g	28,60 g	27,15 g	9,19 g	37,28 g	20,48 g	3,84 g	17,45 g	9,43 g	2,73 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
104,98 g	27,98 g	3,98 g	89,60 g	19,99 g	5,97 g	97,45 g	19,99 g	3,47 g	52,52 g	3,50 g	3,76 g

***Allergének jelölése**

Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezésvezető

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

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

Minőségbiztosítás
+36706148484
minosegbiztositas@tsgastro.hu

A tápértékek Quadro Byte Élelmezési program számításai alapján.