
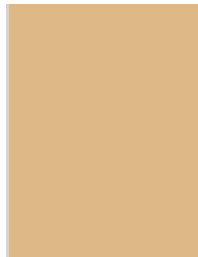


Heti étlap 2018.09.17. - 2018.09.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
	REGGELI Cegléd kollégium 15-18	Tej(*7) Gabonagolyó(*1,3,5,7) Vajkrém(*7) zala felvágott Félbarna kenyér(*1)	Mentás tea Toast sonka, margarin(*7) Rozskenyér(*1) szilva	Erdei Gyümölcsös tea, Vaníliás túrókrém(*7) korpás kifli(*1) Pizzás csiga(*1,3,7,9)	Kakaó(*7) Margarin(*7) fatörzs kifli(*1,3,7)	Citromos limonádé sülthús krém(*7,10) Félbarna kenyér(*1) paprika Gyümölcsös müzliszelet (*1,5,6,7,8,11,12)										
		Energia: 813,11 Kcal / 3 398,80 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		29,80 g	27,57 g	12,14 g	22,13 g	20,03 g	13,81 g	18,14 g	14,51 g	4,31 g	24,52 g	31,33 g	11,57 g	17,39 g	17,22 g	7,54 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
110,47 g	0,00 g	4,45 g	86,12 g	19,99 g	2,06 g	76,49 g	15,00 g	2,05 g	116,37 g	31,49 g	1,84 g	90,87 g	12,99 g	2,66 g		
EBÉD Cegléd kollégium 15-18		Gulyásleves(*1,3,9) Mákos nudli(*1,3,7) Alma félbarna kenyér(*1)	Erőleves cérnametélttel(*1,3,9) Rakott zöldbab bulgurral(*1,7) félbarna kenyér(*1)	Magyaros zellerleves(*1,3,9) Csabai sült Majonézes burgonyasaláta(*1,3,7,10)	Zöldségleves kiskockával(*1,3,9) Sült virsli(*6) Fehérbab főzelék(*1) félbarna kenyér(*1)	Húsgaluska leves(*1,3,9) Lassagne(*1,3,7)										
		Energia: 980,55 Kcal / 4 098,70 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		36,55 g	18,43 g	4,06 g	38,26 g	44,18 g	11,01 g	40,01 g	68,91 g	13,38 g	54,81 g	46,73 g	11,87 g	44,64 g	41,61 g	13,99 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
163,02 g	20,00 g	2,45 g	102,39 g	0,02 g	9,94 g	89,57 g	10,10 g	5,59 g	133,39 g	0,05 g	11,41 g	96,49 g	0,01 g	5,23 g		
EBÉD Cegléd kollégium 15-18		Gulyásleves(*1,3,9) Aranygaluska(*1,3,7,8) Vanília öntettel(*7) félbarna kenyér(*1)	Erőleves cérnametélttel(*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: 1 154,21 Kcal / 4 824,60 KJ	Energia: 1 107,80 Kcal / 4 630,60 KJ	Energia: 774,47 Kcal / 3 237,28 KJ	Energia: 1 037,36 Kcal / 4 336,16 KJ	Energia: 1 282,89 Kcal / 5 362,48 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		42,12 g	39,59 g	7,41 g	49,93 g	55,13 g	7,36 g	33,15 g	35,46 g	9,54 g	39,69 g	47,32 g	12,47 g	25,30 g	77,29 g	12,46 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
155,93 g	27,10 g	2,30 g	100,87 g	0,02 g	8,39 g	79,67 g	0,05 g	5,28 g	110,73 g	8,27 g	8,50 g	119,87 g	1,01 g	6,58 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
15-18**

Félbarna kenyér(*1) Tea			Tea			Tea					
Energia: 1 348,44 Kcal / 5 636,48 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
38,87 g	69,88 g	14,87 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
139,29 g	29,98 g	5,60 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.