


Heti étlap 2018.10.15. - 2018.10.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	REGGELI Cegléd kollégium 11-14	Epres csipkebogyó tea Párizsi Natúr vajkrém(*7) Graham kenyér(*1) Uborka	Tejeskávé(*7) Márványos kalács(*1,3,7) Vaj(*7) Alma	Gyümölcslé Hot-dog(*1,6,7) Ketchup(*1,9) Nápolyi	Tej(*7) Mogyorókrém(*1,5,6,7,8) Korpás kifli(*1)	Vadmeggyes tea Olasz felvágott Magyaros vajkrém(*7) Teljeskiörlésű kenyér(*1) Paprika
		Energia: 347,40 Kcal / 1 452,13 KJ	Energia: 438,52 Kcal / 1 833,01 KJ	Energia: 597,74 Kcal / 2 498,55 KJ	Energia: 330,20 Kcal / 1 380,24 KJ	Energia: 370,21 Kcal / 1 547,48 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav
		9,34 g 12,29 g 5,25 g	12,15 g 14,81 g 6,74 g	15,61 g 29,37 g 10,47 g	13,44 g 9,97 g 1,83 g	9,33 g 14,72 g 6,01 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	49,35 g 15,99 g 1,50 g	63,12 g 18,78 g 0,71 g	66,87 g 17,79 g 2,48 g	46,28 g 9,60 g 0,83 g	49,65 g 19,99 g 1,52 g	
	EBÉD Cegléd kollégium 11-14	Meggyes almaleves(*1,7) Kukoricás csirkeragu(*1) Orsótészta(*1,3)	Csontleves cérnametélttel(*1,3,9) Színes borsos mustáros flekken(*1,7,10,12) Hasábburgonya	Zellerkrémleves(*1,7,9) Pirított kenyérkocka(*1) Pusztaörkölt Félbarna kenyér(*1) Vitaminsaláta	Reszelttészta leves(*1,3,9) Rakott karfiol(*1,7) Félbarna kenyér(*1) Édes keksz(*1,3,7)	Magyaros raguleves(*1,9) Gyümölcsrizs(*7) Félbarna kenyér(*1)
		Energia: 603,64 Kcal / 2 523,22 KJ	Energia: 649,86 Kcal / 2 716,41 KJ	Energia: 830,20 Kcal / 3 470,24 KJ	Energia: 840,81 Kcal / 3 514,59 KJ	Energia: 645,75 Kcal / 2 699,24 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav
		28,93 g 17,11 g 2,69 g	25,97 g 24,32 g 5,22 g	28,44 g 39,11 g 10,38 g	31,09 g 33,06 g 9,42 g	26,23 g 17,69 g 6,14 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	82,18 g 9,09 g 1,99 g	81,13 g 0,04 g 5,56 g	88,81 g 5,02 g 5,55 g	105,76 g 11,41 g 5,21 g	94,22 g 14,24 g 2,86 g	
EBÉD Cegléd kollégium 11-14	Meggyes almaleves(*1,7) Natur szelet(*1) Csőben sült karfiol(*1,7) Félbarna kenyér(*1)	Csontleves cérnametélttel(*1,3,9) Debreceni tokány(*1,6) Kagylótészta(*1,3)	Zellerkrémleves(*1,7,9) Pirított kenyérkocka(*1) Budapest ragu(*1) Párolt rizs	Reszelttészta leves(*1,3,9) Sertéspörkölt Burgonyafőzelék(*1,7) Félbarna kenyér(*1) Édes keksz(*1,3,7)	Magyaros raguleves(*1,9) Káposztás tészta(*1,3) Félbarna kenyér(*1)	
	Energia: 589,71 Kcal / 2 464,99 KJ	Energia: 761,73 Kcal / 3 184,03 KJ	Energia: 720,85 Kcal / 3 013,15 KJ	Energia: 1 068,01 Kcal / 4 464,28 KJ	Energia: 643,11 Kcal / 2 688,20 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav	
	36,19 g 25,41 g 7,49 g	31,08 g 36,06 g 9,19 g	22,83 g 32,87 g 7,03 g	36,34 g 46,59 g 12,53 g	26,59 g 17,32 g 4,68 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
52,76 g 9,09 g 5,01 g	77,41 g 0,04 g 5,78 g	82,22 g 0,02 g 4,48 g	123,79 g 11,41 g 3,79 g	94,16 g 4,01 g 3,09 g		
VACSORA Cegléd	Túrós derelye(*1,3,7) Fahéjas porcukor Tea	Zöldséges pizzaszelet(*1,7) Gyümölcslé	Tésztasaláta(*1,3,7,10,12) Tea	Sajtos sertésszelet(*7) Párolt rizs		

**kollégium
11-14**

Energia: 740,95 Kcal / 3 097,17 KJ			Energia: 494,15 Kcal / 2 065,55 KJ			Energia: 605,55 Kcal / 2 531,20 KJ			Energia: 685,47 Kcal / 2 865,26 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
17,29 g	6,79 g	1,99 g	16,24 g	15,91 g	2,93 g	17,43 g	26,53 g	4,38 g	30,91 g	26,89 g	6,89 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
149,13 g	48,76 g	1,30 g	70,69 g	0,56 g	1,59 g	73,42 g	22,19 g	3,34 g	79,11 g	20,03 g	4,31 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.