


Heti étlap 2018.10.15. - 2018.10.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	REGGELI Cegléd kollégium 15-18	Epres csipkebogyó tea Párizsi Natúr vajkrém(*7) Graham kenyér(*1) Uborka	Tejeskávé(*7) Márványos kalács(*1,3,7) Vaj(*7) Alma	Gyümölcsle Hot-dog(*1,6,7) Ketchup(*1,9) Nápolyi	Tej(*7) Mogorókrém(*1,5,6,7,8) Korpás kifli(*1)	Vadmeggyes tea Olasz felvágott Magyaros vajkrém(*7) Teljeskiörlesű kenyér(*1) Paprika
		Energia: 643,50 Kcal / 2 689,83 KJ	Energia: 695,62 Kcal / 2 907,69 KJ	Energia: 857,01 Kcal / 3 582,30 KJ	Energia: 534,06 Kcal / 2 232,37 KJ	Energia: 654,50 Kcal / 2 735,81 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsirsav 18,41 g 24,55 g 10,48 g	Fehérje Zsír T.Zsirsav 18,61 g 26,76 g 12,27 g	Fehérje Zsír T.Zsirsav 27,08 g 41,68 g 15,05 g	Fehérje Zsír T.Zsirsav 21,13 g 14,59 g 2,38 g	Fehérje Zsír T.Zsirsav 18,25 g 29,33 g 12,04 g
		Szénhidrát Cukor Só 86,36 g 19,99 g 2,99 g	Szénhidrát Cukor Só 93,73 g 23,57 g 1,18 g	Szénhidrát Cukor Só 92,18 g 19,18 g 4,61 g	Szénhidrát Cukor Só 78,91 g 14,40 g 1,45 g	Szénhidrát Cukor Só 78,64 g 19,99 g 3,05 g
EBÉD Cegléd kollégium 15-18	EBÉD Cegléd kollégium 15-18	Meggyes almaleves(*1,7) Kukoricás csirkeragu(*1) Orsótészta(*1,3)	Csontleves cérnametéllet(*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) Gyümölcscrizs(*7) Félbarna kenyér(*1)
		Energia: 754,46 Kcal / 3 153,64 KJ	Energia: 775,26 Kcal / 3 240,59 KJ	Energia: 1 069,42 Kcal / 4 470,18 KJ	Energia: 1 087,40 Kcal / 4 545,33 KJ	Energia: 857,55 Kcal / 3 584,56 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsirsav 35,82 g 21,54 g 3,44 g	Fehérje Zsír T.Zsirsav 29,92 g 29,90 g 6,38 g	Fehérje Zsír T.Zsirsav 35,95 g 46,55 g 12,04 g	Fehérje Zsír T.Zsirsav 41,43 g 42,53 g 11,87 g	Fehérje Zsír T.Zsirsav 34,35 g 21,75 g 7,47 g
		Szénhidrát Cukor Só 102,59 g 12,99 g 2,83 g	Szénhidrát Cukor Só 95,81 g 0,04 g 7,50 g	Szénhidrát Cukor Só 123,66 g 8,01 g 7,34 g	Szénhidrát Cukor Só 135,82 g 11,41 g 7,13 g	Szénhidrát Cukor Só 129,57 g 17,80 g 4,15 g
EBÉD Cegléd kollégium 15-18	EBÉD Cegléd kollégium 15-18	Meggyes almaleves(*1,7) Natur szelet(*1) Csőben sült karfiol(*1,7) Félbarna kenyér(*1)	Csontleves cérnametéllet(*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: 842,41 Kcal / 3 521,27 KJ	Energia: 918,92 Kcal / 3 841,09 KJ	Energia: 970,10 Kcal / 4 055,02 KJ	Energia: 1 320,54 Kcal / 5 519,86 KJ	Energia: 854,25 Kcal / 3 570,77 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsirsav 47,55 g 34,23 g 9,90 g	Fehérje Zsír T.Zsirsav 37,64 g 46,83 g 12,16 g	Fehérje Zsír T.Zsirsav 33,38 g 47,16 g 10,35 g	Fehérje Zsír T.Zsirsav 45,02 g 54,31 g 14,07 g	Fehérje Zsír T.Zsirsav 34,80 g 21,28 g 5,64 g
		Szénhidrát Cukor Só 84,22 g 12,99 g 7,45 g	Szénhidrát Cukor Só 85,72 g 0,04 g 8,00 g	Szénhidrát Cukor Só 101,43 g 0,02 g 5,96 g	Szénhidrát Cukor Só 160,39 g 11,41 g 5,47 g	Szénhidrát Cukor Só 129,49 g 5,01 g 4,43 g
VACSORA Cegléd	VACSORA Cegléd	Túrós derelye(*1,3,7) Fahéjas porcukor Tea	Zöldséges pizzaszelet(*1,7) Gyümölcsle	Tésztasaláta(*1,3,7,10,12) Tea	Sajtos sertésszelet(*7) Párolt rizs	

**kollégium
15-18**

Energia: 885,53 Kcal / 3 701,52 KJ			Energia: 610,79 Kcal / 2 553,10 KJ			Energia: 736,53 Kcal / 3 078,70 KJ			Energia: 809,35 Kcal / 3 383,08 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
21,58 g	8,48 g	2,49 g	20,30 g	19,88 g	3,66 g	21,75 g	33,16 g	5,48 g	35,47 g	33,30 g	8,43 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
176,37 g	50,96 g	1,62 g	86,69 g	0,70 g	1,98 g	86,78 g	22,74 g	4,18 g	90,96 g	20,05 g	5,57 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	csillagfűt
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.