


Heti étlap 2018. 09.17. - 2018.09.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek		
	REGGELI Kollégium	Tej(*7) Magyaros vajkrém(*7) Félbarna kenyér(*1) Salátalevél Energia: 326,63 Kcal / 1 365,31 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 13,27 g 11,32 g 5,31 g Szénhidrát Cukor Só 42,62 g 0,00 g 1,57 g	Mentás tea Toast sonka, margarin(*7) Rozskenyér(*1) Energia: 314,61 Kcal / 1 315,07 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 10,70 g 9,52 g 6,91 g Szénhidrát Cukor Só 46,06 g 15,99 g 1,02 g	Erdei gyümölcsös tea Vaniliás túrókrém(*7) Korpás kifli(*1) Energia: 215,35 Kcal / 900,16 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 8,48 g 2,41 g 0,95 g Szénhidrát Cukor Só 39,54 g 14,40 g 0,57 g	Kakaó(*7) Fatörzs kifli(*1,3,7) Energia: 407,88 Kcal / 1 704,94 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 14,08 g 9,58 g 4,39 g Szénhidrát Cukor Só 65,87 g 20,74 g 0,89 g	Citromos limonádé sült hús krém(*7,10) Félbarna kenyér(*1) paprika Energia: 270,05 Kcal / 1 128,81 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 8,62 g 6,82 g 2,57 g Szénhidrát Cukor Só 42,95 g 9,99 g 1,43 g		
		TÍZÓRAI Kollégium	Füstölt sajt szelet(*7) Margarin(*7) Félbarna kenyér(*1) Energia: 293,09 Kcal / 1 225,12 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 11,44 g 13,22 g 5,47 g Szénhidrát Cukor Só 31,74 g 0,00 g 1,79 g	Fokhagymás felvágott Margarin(*7) Zsemle(*1) Energia: 267,10 Kcal / 1 116,48 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 7,46 g 13,51 g 4,19 g Szénhidrát Cukor Só 28,60 g 0,00 g 1,45 g	Májkrém Zsemle(*1) Energia: 205,98 Kcal / 861,00 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 7,36 g 5,77 g 2,02 g Szénhidrát Cukor Só 30,92 g 0,00 g 0,73 g	Margarin(*7) Pulykamell sonka Félbarna kenyér(*1) Energia: 240,83 Kcal / 1 006,67 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 9,30 g 8,16 g 2,08 g Szénhidrát Cukor Só 32,26 g 0,00 g 1,73 g	Cukkinikrém(*1) Kifli(*1) Energia: 159,14 Kcal / 665,21 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 4,19 g 5,31 g 2,42 g Szénhidrát Cukor Só 23,46 g 0,00 g 0,66 g	
			EBÉD Kollégium	Gulyásleves(*1,3,9) Aranygaluska(*1,3,7,8) Vanília öntettel(*7) Félbarna kenyér (*1) Energia: 936,19 Kcal / 3 913,27 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 33,68 g 34,28 g 6,70 g Szénhidrát Cukor Só 122,13 g 25,00 g 1,44 g	Erőleves cérnametélittel(*1,3,9) Orly csirkemell(*1,3,7) Petrezselymes burgonya, Energia: 958,83 Kcal / 4 007,91 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 43,44 g 48,12 g 6,47 g Szénhidrát Cukor Só 86,20 g 0,02 g 3,08 g	Magyaros zellerleves(*1,3,9) Székelykáposzta(*1,12) Félbarna kenyér(*1) Energia: 549,44 Kcal / 2 296,66 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 22,98 g 25,70 g 6,74 g Szénhidrát Cukor Só 55,93 g 0,05 g 3,49 g	Zöldségleves kiskockával(*1,3,9) Fokhagymás sertés sült Hagymás törtburgonya Házi vitaminaláta Energia: 843,88 Kcal / 3 527,42 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 33,09 g 37,99 g 10,24 g Szénhidrát Cukor Só 90,47 g 5,21 g 5,23 g	Húsgaluska leves(*1,3,9) Rántott karfiol(*1,3) Párolt rizs Tartármártás(*3,7,10) Energia: 861,69 Kcal / 3 601,86 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 19,45 g 44,38 g 7,53 g Szénhidrát Cukor Só 94,98 g 0,81 g 5,00 g
				EBÉD Kollégium/Felnőtt	Gulyásleves(*1,3,9) Grízes tészta(*1,3) baracklekvár (*12) félbarna kenyér(*1)	Erőleves cérnametélittel(*1,3,9) Paradicsommártás(*1,9) Húsgombóc(*3) Félbarna kenyér (*1)	Magyaros zellerleves(*1,3,9) Panírozott halrúd(*1,3,4) Párolt rizs Uborkasaláta	Zöldségleves kiskockával(*1,3,9) Sült virsli(*6) Fehérbab főzelék(*1) félbarna kenyér(*1)

Energia: 696,88 Kcal / 2 912,96 KJ			Energia: 727,63 Kcal / 3 041,49 KJ			Energia: 640,66 Kcal / 2 677,96 KJ			Energia: 822,14 Kcal / 3 436,55 KJ			Energia: 498,23 Kcal / 2 082,60 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
25,15 g	15,03 g	2,33 g	26,08 g	33,40 g	7,72 g	32,38 g	19,62 g	2,88 g	38,32 g	30,41 g	6,80 g	18,74 g	9,26 g	3,90 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
114,24 g	12,48 g	0,83 g	79,88 g	15,01 g	3,03 g	83,02 g	17,89 g	3,45 g	99,98 g	0,05 g	7,77 g	84,30 g	33,08 g	2,50 g

UZSONNA Kollégium	Olasz felvágott Margarin(*7) Teljes kiőrlésű kenyér(*1)	Sajtszelet(*7) Margarin(*7) Félbarna kenyér(*1) Paprika	Zala felvágott Margarin(*7) Kenyer(*1) Paradicsom	Natúr sajtkrém(*7) Félbarna kenyér(*1) Uborka	Pizzás csiga(*1,3,7,9) Alma									
	Energia: 272,51 Kcal / 1 139,09 KJ	Energia: 295,14 Kcal / 1 233,69 KJ	Energia: 266,05 Kcal / 1 112,09 KJ	Energia: 234,37 Kcal / 979,67 KJ	Energia: 200,96 Kcal / 840,01 KJ									
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		
	8,32 g	13,89 g	4,23 g	11,50 g	13,01 g	5,28 g	8,93 g	10,85 g	3,08 g	7,28 g	8,33 g	4,58 g	2,93 g	10,89 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28,23 g	0,00 g	1,52 g	32,66 g	0,00 g	1,70 g	32,85 g	0,00 g	1,70 g	32,29 g	0,00 g	1,45 g	22,04 g	0,00 g	0,93 g
VACSORA Kollégium	Stefánia vagdalt (*1,3) Majonézes kukoricasaláta(*1,3,7,10) Félbarna kenyér(*1) Tea	Főtt virsli(*6) Mustár,(*10) kenyer(*1) Tea	Mustáros csirkeragu(*1,7,10) Tört burgonya Tea	Házi Hamburger (*1,10) Gyümölcsle(*12)										
	Energia: 1 037,12 Kcal / 4 335,16 KJ	Energia: 409,75 Kcal / 1 712,76 KJ	Energia: 448,26 Kcal / 1 873,73 KJ	Energia: 367,21 Kcal / 1 534,94 KJ										
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv					
	28,90 g	55,13 g	11,66 g	14,65 g	13,91 g	4,60 g	26,21 g	8,85 g	2,24 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	55,90 g	19,99 g	3,08 g	64,52 g	19,99 g	1,15 g	52,52 g	3,50 g	3,76 g			

*Allergének jelölése

Jó étvágyat kívánunk!

.....

Élelmezésvezető

Minőségbiztosítás

+36706148484

minosegbiztositas@tsgastro.hu