


Heti étlap 2018.09.17. - 2018.09.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
	REGGELI Kollégium	Tej (*7) Magyaros vajkrém (*7) Félbarna kenyér (*1) Paprika	Mentás tea Toast sonka margarin (*7) Rozskenyér (*1)	Erdei gyümölcsös tea Vaniliás túrókrém (*7) Korpás kifli (*1)	Kakaó (*7) Fatörzs kifli (*1,3,7)	Citromos limonádé sülthús krém (*7,10) Félbarna kenyér (*1) paprika										
		Energia: 579,85 Kcal / 2 423,77 KJ	Energia: 580,26 Kcal / 2 425,49 KJ	Energia: 363,34 Kcal / 1 518,76 KJ	Energia: 722,38 Kcal / 3 019,55 KJ	Energia: 504,37 Kcal / 2 108,27 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		21,40 g	20,37 g	9,41 g	21,33 g	19,03 g	13,81 g	15,81 g	4,22 g	1,59 g	24,48 g	17,33 g	7,77 g	15,14 g	15,47 g	6,44 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	77,20 g	0,00 g	2,94 g	80,12 g	19,99 g	2,05 g	64,95 g	15,00 g	1,14 g	116,29 g	31,49 g	1,64 g	75,12 g	9,99 g	2,63 g	
	EBÉD Kollégium	Gulyásleves (*1,3,9) Grízes tészta (*1,3) baracklevél (*12) félbarna kenyér(*1)	Erőleves cérnametéllel (*1,3,9) Paradicsommártás (*1,9) Húsgombóc(*3) Főtt burgonya	Magyaros zellerleves (*1,9,3) Panírozott halrúd (*1,3,4) Párolt rizs Uborkasaláta	Zöldségleves kiskockával (*1,3,9) Sült virsli (*6) Fehérbab főzelék (*1) félbarna kenyér (*1)	Húsgaluska leves (*1,3,9) Tejbegríz (*1,7) Kakaó szórát										
		Energia: 1 057,60 Kcal / 4 420,77 KJ	Energia: 881,82 Kcal / 3 686,01 KJ	Energia: 800,46 Kcal / 3 345,92 KJ	Energia: 1 168,32 Kcal / 4 883,58 KJ	Energia: 722,64 Kcal / 3 020,64 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		37,26 g	19,32 g	2,91 g	31,87 g	38,46 g	8,82 g	42,03 g	24,58 g	3,65 g	54,81 g	46,73 g	11,87 g	23,33 g	11,36 g	4,71 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
182,11 g	18,71 g	1,55 g	101,09 g	15,01 g	8,98 g	101,89 g	27,67 g	5,44 g	133,39 g	0,05 g	11,41 g	130,82 g	62,64 g	3,09 g		
EBÉD Kollégium	Gulyásleves (*1,3,9) Aranygaluska (*1,3,7,8) Vanília öntettel (*7) Félbarna kenyér (*1)	Erőleves cérnametéllel (*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) Hagymás törtburgonya Fokhagymás sertéssült Házi vitaminsaláta	Húsgaluska leves (*1,3,9) Rántott karfiol (*1,3) Párolt rizs Tartámmártás (*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.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	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 Kollégium	Stefánia vagdalt(*1,3) Majonézes kukoricasaláta(*1,3,7,10) Félbarna kenyér(*1) Tea	Főtt virsli(*6) Mustár(*10) kenyér(*1) Tea	Mustáros csirkeragu(*1,7,10) tört burgonya Tea	Házi Hamburger(*1,10) Gyümölcsle(*12)												



Energia: 1 348,44 Kcal / 5 636,48 KJ			Energia: 720,99 Kcal / 3 013,74 KJ			Energia: 539,93 Kcal / 2 256,91 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	32,73 g	11,06 g	2,80 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	75,65 g	19,99 g	1,44 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-szulfít
5	földimogyoró	13	csillagfűrt
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.