


Heti étlap 2018.10.15. - 2018.10.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
	REGGELI Kollégium	Epres csipkebogyó tea Natúr vajkrém(*7) Graham kenyér(*1) Uborka			Tejeskávé(*7) Márványos kalács(*1,3,7)			Gyümölcsle Hot-dog(*1,6,7) Ketchup(*1,9)			Tej(*7) Mogyorókrém(*1,5,6,7,8) Korpás kifli(*1)			Vadmeggyes tea Magyaros vajkrém(*7) Teljeskiőrlésű kenyér(*1)		
		Energia: 558,21 Kcal / 2 333,32 KJ			Energia: 516,35 Kcal / 2 158,34 KJ			Energia: 556,93 Kcal / 2 327,97 KJ			Energia: 534,06 Kcal / 2 232,37 KJ			Energia: 512,74 Kcal / 2 143,25 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
		13,65 g	17,27 g	7,73 g	17,95 g	12,16 g	5,50 g	23,15 g	24,68 g	9,19 g	21,13 g	14,59 g	2,38 g	12,29 g	16,89 g	7,46 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
86,28 g 19,99 g 2,08 g			83,17 g 23,57 g 1,16 g			59,72 g 4,20 g 4,47 g			78,91 g 14,40 g 1,45 g			77,32 g 19,99 g 1,37 g				
EBÉD Kollégium		Meggyes almaleves(*1,7) Kukoricás csirkeragu(*1) Orsótészta(*1,3)			Csontleves cérnametélttel(*1,3,9) Rakott kelkáposzta bulgurral(*1,7) Félbarna kenyér(*1)			Zellerkrémleves(*1,7,9) Píritott kenyérkocka(*1) Pusztapörkölt Félbarna kenyér(*1) Vitaminaláta			Reszelttészta leves(*1,3,9) Zabpelyhes vagdalt(*1,3) Sárgaborsó főzelék(*1) Félbarna kenyér(*1)			Magyaros raguleves(*1,9) Burgonyás tészta(*1,3) Uborkasaláta Félbarna kenyér(*1)		
		Energia: 754,46 Kcal / 3 153,64 KJ			Energia: 855,64 Kcal / 3 576,58 KJ			Energia: 1 069,42 Kcal / 4 470,18 KJ			Energia: 1 285,80 Kcal / 5 374,64 KJ			Energia: 1 055,61 Kcal / 4 412,45 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
		35,82 g	21,54 g	3,44 g	40,04 g	34,15 g	10,04 g	35,95 g	46,55 g	12,04 g	58,99 g	48,31 g	10,23 g	38,30 g	28,97 g	6,49 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
102,59 g 12,99 g 2,83 g			98,56 g 0,04 g 9,87 g			123,66 g 8,01 g 7,34 g			152,18 g 0,01 g 4,68 g			158,46 g 6,00 g 6,42 g				
EBÉD Kollégium		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) Píritott kenyérkocka(*1) Budapest ragu(*1) Párolt rizs			Reszelttészta leves(*1,3,9) Sertéspörkölt Burgonyafőzelék(*1,7) Félbarna kenyér(*1)			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: 1 096,07 Kcal / 4 581,57 KJ			Energia: 854,25 Kcal / 3 570,77 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
		47,55 g	34,23 g	9,90 g	37,64 g	46,83 g	12,16 g	33,38 g	47,16 g	10,35 g	40,94 g	48,81 g	12,55 g	34,80 g	21,28 g	5,64 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
84,22 g 12,99 g 7,45 g			85,72 g 0,04 g 8,00 g			101,43 g 0,02 g 5,96 g			120,99 g 0,01 g 4,99 g			129,49 g 5,01 g 4,43 g				

**VACSORA
Kollégium**

Tejbedara(*1,7) Fahéjas porcukor szórat Tea			Meleg szendvics(*1,7) Gyümölcslé			Tésztasaláta(*1,3,7,10,12) Tea			Ördögpecsenye Párolt rizs Tea		
Energia: 592,46 Kcal / 2 476,48 KJ			Energia: 652,10 Kcal / 2 725,78 KJ			Energia: 736,53 Kcal / 3 078,70 KJ			Energia: 732,35 Kcal / 3 061,22 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
15,39 g	5,11 g	2,47 g	28,58 g	27,30 g	10,31 g	21,75 g	33,16 g	5,48 g	32,04 g	25,54 g	5,18 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
120,42 g	65,64 g	0,90 g	72,09 g	0,00 g	4,27 g	86,78 g	22,74 g	4,18 g	92,59 g	19,99 g	3,31 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.