


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 Energia: 304,76 Kcal / 1 273,90 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsv 6,96 g 8,65 g 3,87 g Szénhidrát Cukor Só 49,31 g 15,99 g 1,04 g	Tejeskávés(*7) Márványos kalács(*1,3,7) Energia: 322,80 Kcal / 1 349,30 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsv 11,52 g 7,21 g 3,36 g Szénhidrát Cukor Só 52,59 g 18,78 g 0,69 g	Gyümölcsle Hot-dog(*1,6,7) Ketchup(*1,9) Energia: 297,65 Kcal / 1 244,18 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsv 11,68 g 12,36 g 4,60 g Szénhidrát Cukor Só 34,40 g 2,80 g 2,34 g	Tej(*7) Mogyorókrém(*1,5,6,7,8) Korpás kifli(*1) Energia: 330,20 Kcal / 1 380,24 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsv 13,44 g 9,97 g 1,83 g Szénhidrát Cukor Só 46,28 g 9,60 g 0,83 g	Vadmeggyes tea Magyaros vajkrém(*7) Teljeskiörlesű kenyér(*1) Energia: 297,37 Kcal / 1 243,01 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsv 6,23 g 8,47 g 3,72 g Szénhidrát Cukor Só 48,69 g 19,99 g 0,68 g	
		TÍZÓRAI Kollégium	Kópé felvágott Margarin(*7) Zsemle(*1) Energia: 240,90 Kcal / 1 006,96 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsv 7,45 g 10,54 g 3,07 g Szénhidrát Cukor Só 28,77 g 4,00 g 1,01 g	Fetás sajtkrém(*7) Félbarna kenyér(*1) Energia: 230,54 Kcal / 963,66 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsv 7,88 g 7,78 g 2,97 g Szénhidrát Cukor Só 31,98 g 0,00 g 1,65 g	Méz Margarin(*7) Kifli(*1) Energia: 205,54 Kcal / 859,16 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsv 3,82 g 7,28 g 1,90 g Szénhidrát Cukor Só 30,94 g 8,10 g 0,51 g	Tavaszi felvágott Margarin(*7) Félbarna kenyér(*1) Energia: 255,42 Kcal / 1 067,66 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsv 7,97 g 10,52 g 3,00 g Szénhidrát Cukor Só 31,89 g 0,00 g 1,67 g	Kockasajt(*7) Zsemle(*1) Energia: 211,91 Kcal / 885,78 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsv 8,88 g 6,60 g 3,72 g Szénhidrát Cukor Só 29,00 g 0,00 g 1,21 g
			EBÉD Kollégium	Meggyes almaleves(*1,7) Kukoricás csirkeragu(*1) Orsótészta(*1,3) Energia: 603,64 Kcal / 2 523,22 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsv 28,93 g 17,11 g 2,69 g Szénhidrát Cukor Só 82,18 g 9,09 g 1,99 g	Csontleves cénametélttel(*1,3,9) Rakott kelkáposzta bulgarral(*1,7) Félbarna kenyér(*1) Energia: 607,86 Kcal / 2 540,85 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsv 28,65 g 24,44 g 7,09 g Szénhidrát Cukor Só 69,42 g 0,04 g 6,75 g	Zellerkrémleves(*1,7,9) Pírtott kenyérkocka(*1) Pusztapörkölt Félbarna kenyér(*1) Vitaminsaláta Energia: 830,20 Kcal / 3 470,24 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsv 28,44 g 39,11 g 10,38 g Szénhidrát Cukor Só 88,81 g 5,02 g 5,55 g	Reszelttészta leves(*1,3,9) Zabpelyhes vagdalt(*1,3) Sárgaborsó főzelék(*1) Félbarna kenyér(*1) Energia: 1 029,73 Kcal / 4 304,27 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsv 47,15 g 41,90 g 8,93 g Szénhidrát Cukor Só 114,73 g 0,01 g 3,08 g
	EBÉD			Meggyes almaleves(*1,7) Natur szelet(*1)	Csontleves cénametélttel(*1,3,9)	Zellerkrémleves(*1,7,9) Pírtott kenyérkocka(*1)	Reszelttészta leves(*1,3,9)

Kollégium/Felnőtt	Csőben sült karfiol(*1,7) Félbarna kenyér(*1)	Debreceni tokány(*1,6) Kagylótészta(*1,3)	Budapest ragu(*1) Párolt rizs	Sertéspörkölt Burgonyafőzelék(*1,7) Félbarna kenyér(*1)	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: 843,54 Kcal / 3 526,00 KJ	Energia: 643,11 Kcal / 2 688,20 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv 36,19 g 25,41 g 7,49 g Szénhidrát Cukor Só 52,76 g 9,09 g 5,01 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 31,08 g 36,06 g 9,19 g Szénhidrát Cukor Só 77,41 g 0,04 g 5,78 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 22,83 g 32,87 g 7,03 g Szénhidrát Cukor Só 82,22 g 0,02 g 4,48 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 32,26 g 41,09 g 11,01 g Szénhidrát Cukor Só 84,39 g 0,01 g 3,31 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 26,59 g 17,32 g 4,68 g Szénhidrát Cukor Só 94,16 g 4,01 g 3,09 g
UZSONNA Kollégium	Kakaós csiga(*1,3,7) Alma	Sajt szelet(*7) Margarin(*7) Graham kenyér(*1) Paprika	Túró rudi krém(*1,5,7,8,12) Teljeskiőrlésű kenyér(*1)	Főtt tojáskarikák(*3) Vaj(*7) Félbarna kenyér(*1) Jégcsapretek	Sajtos párizsi(*7) Margarin(*7) Félbarna kenyér(*1)
	Energia: 243,72 Kcal / 1 018,75 KJ	Energia: 299,96 Kcal / 1 253,83 KJ	Energia: 186,02 Kcal / 777,56 KJ	Energia: 252,68 Kcal / 1 056,20 KJ	Energia: 266,67 Kcal / 1 114,68 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv 3,77 g 12,36 g 4,03 g Szénhidrát Cukor Só 28,52 g 5,90 g 0,39 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 11,68 g 13,01 g 5,28 g Szénhidrát Cukor Só 33,68 g 0,00 g 1,53 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 8,63 g 2,59 g 1,06 g Szénhidrát Cukor Só 31,83 g 2,79 g 0,59 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 8,66 g 9,79 g 2,47 g Szénhidrát Cukor Só 32,32 g 4,68 g 1,37 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 8,50 g 11,40 g 3,31 g Szénhidrát Cukor Só 32,20 g 0,00 g 1,69 g
VACSORA Kollégium	Tejbedara(*1,7) Fahéjas porcukor szórát Tea	Meleg szendvics(*1,7) Gyümölcslé	Tésztasaláta(*1,3,7,10,12) Tea	Ördögpecsenye Párolt rizs Tea	
	Energia: 498,52 Kcal / 2 083,81 KJ	Energia: 527,19 Kcal / 2 203,65 KJ	Energia: 605,55 Kcal / 2 531,20 KJ	Energia: 617,99 Kcal / 2 583,20 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv 12,50 g 4,36 g 2,15 g Szénhidrát Cukor Só 101,63 g 61,05 g 0,75 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 22,86 g 21,84 g 8,25 g Szénhidrát Cukor Só 59,01 g 0,00 g 3,42 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 17,43 g 26,53 g 4,38 g Szénhidrát Cukor Só 73,42 g 22,19 g 3,34 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 27,52 g 20,42 g 4,30 g Szénhidrát Cukor Só 80,19 g 19,99 g 2,51 g	

*Allergének jelölése

Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezésvezető

Minőségbiztosítás
+36706148484
minosegbiztositas@tsgastro.hu

A tápértékek Quadro Byte Élelmezési program számításai alapján.

Az ételváltoztatás 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