

Heti étlap 2023.09.18 - 2023.09.22

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
eatrend	Reggeli	Citromos tea Kópé felvágottas Teljes kiőrlésű kenyér Delma margarinnal Delma margarinos Teljes kiőrlésű kenyér Sajt szelettel			Limonádé Kolbászkrémés Félbarna kenyér Paprikával Soproni felvágottas Zsemle Margarinnal Alma			Tej Mogyorókrémés Kifli Csemege szalámis Félbarna kenyér Margarinnal			Narancsos limonádé Házi sajtkrémés Rozskenyér Paradicsommal Vanília táska			Vanília tej Briós Toast felvágottas Félbarna kenyér Margarinnal Jégcsapretekkel		
		Energia: 563.53 Kcal / 2,355.56 KJ			Energia: 575.74 Kcal / 2,406.59 KJ			Energia: 546.69 Kcal / 2,285.16 KJ			Energia: 632.32 Kcal / 2,643.10 KJ			Energia: 535.82 Kcal / 2,239.73 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		18.42 g	17.70 g	6.63 g	14.31 g	21.99 g	6.75 g	20.91 g	17.36 g	4.79 g	19.13 g	34.94 g	18.62 g	22.25 g	10.97 g	4.76 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
Só			Só			Só			Só			Só				
82.14 g			78.73 g			76.25 g			59.46 g			86.69 g				
33.98 g			9.99 g			9.60 g			10.13 g			28.64 g				
1.93 g			2.80 g			2.30 g			2.29 g			2.05 g				
1,7			1,(7)			1,5,6,7,8			1,7,(3),(6),(12)			1,3,7				
Ebéd	Cegléd kollégium A menü 15-18 éves	Jókai bableves Félbarna kenyérral Burgonyás tészta Vitaminsalátával			Paradicsom leves Roston sült csirkemell Vegyes körettel			Zellerkrém leves Píritott kenyérkockával Rántott halfilé Burgonyapürével Uborkasalátával			Tojásleves Vadas sertésszelet Szarvacskas tésztával Körte			Tejfölös gombaleves Rakott zöldbab bulgarral		
		Energia: 1,067.70 Kcal / 4,462.99 KJ			Energia: 813.60 Kcal / 3,400.85 KJ			Energia: 1,178.48 Kcal / 4,926.05 KJ			Energia: 755.19 Kcal / 3,156.69 KJ			Energia: 739.55 Kcal / 3,091.32 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		38.06 g	26.39 g	5.78 g	39.61 g	17.86 g	2.20 g	36.20 g	65.49 g	10.54 g	39.18 g	27.23 g	6.03 g	32.64 g	37.48 g	8.37 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
Só			Só			Só			Só			Só				
167.70 g			110.47 g			107.26 g			87.24 g			69.09 g				
8.04 g			40.20 g			6.01 g			1.01 g			0.05 g				
6.26 g			6.53 g			7.10 g			3.99 g			4.40 g				
1,7,9,(3)			1,3,9,(10)			1,3,4,7,9			1,3,7,9,10,(12)			1,3,7,9				
Ebéd	Cegléd kollégium B menü 15-18 éves	Jókai bableves Félbarna kenyérral Mákos Guba Vanília sodóval			Paradicsom leves Borsos tokány Orsó tésztával			Zellerkrém leves Píritott kenyérkockával Sertéssült Franciasalátával			Tojásleves Mexikói húsos babragu Félbarna kenyérral Körte			Tejfölös gombaleves Burgonyafőzelék Vagdalttal Félbarna kenyérral		
		Energia: 1,051.83 Kcal / 4,396.65 KJ			Energia: 1,021.35 Kcal / 4,269.24 KJ			Energia: 826.35 Kcal / 3,454.14 KJ			Energia: 883.76 Kcal / 3,694.12 KJ			Energia: 972.53 Kcal / 4,065.18 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		43.90 g	29.76 g	9.23 g	36.10 g	34.28 g	9.62 g	33.28 g	53.66 g	11.59 g	39.73 g	36.41 g	8.99 g	33.77 g	47.62 g	13.45 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
Só			Só			Só			Só			Só				
151.25 g			140.80 g			50.57 g			98.12 g			100.41 g				
24.03 g			39.96 g			5.23 g			0.01 g			0.05 g				
4.73 g			6.15 g			3.73 g			5.04 g			3.90 g				
1,7,9,(12)			1,3,9			1,3,7,9,10,15,(12)			1,3,9			1,3,7,9				
Vacso	Cegléd kollégium 15-18 éves	Gyümölcsös tea Zala felvágottas Félbarna kenyér Natúr vajkrémekkel Uborkával			Limonádé Bundás kenyér Fokhagymás tejföllel			Gyümölcsös tea Szendvics sonkás Félbarna kenyér Margarinnal Paradicsommal			Limonádé Hot-dog Ketchuppal Mustárral					
		Energia: 604.23 Kcal / 2,525.68 KJ			Energia: 527.34 Kcal / 2,204.28 KJ			Energia: 461.46 Kcal / 1,928.90 KJ			Energia: 624.27 Kcal / 2,609.45 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		17.77 g	23.55 g	10.36 g	17.52 g	15.30 g	7.04 g	20.19 g	5.77 g	2.03 g	24.91 g	26.66 g	9.39 g	g	g	g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
Só			Só			Só			Só			Só				
79.47 g			78.85 g			81.93 g			70.01 g			g				
24.39 g			9.99 g			19.99 g			14.19 g			g				
3.02 g			3.40 g			3.25 g			5.48 g			g				
1,7			1,3,7			1,(7)			1,7,10,(9),(12)							

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az esetleges változásokról az érintett intézményeket értesítjük.

Eatrend minőségbiztosítás elérhetősége: minosegbiztositas@eatrend.hu; 20/419-2804

Jó étvágyat kívánunk!

Allergén lista (kód-allergén)

1-glutén 3-tojás
2-raj 4-hal
Quadro Byte Zrt

5-földimogyoró
6-szója

7-tejtermék,laktóz
8-diófélék

9-zeller 11-szezám
10-mustár 12-kén-dioxid-szulfid

13-csillagfűrt
14-puhatestűek

15-mesterséges édesítőszer
16-édesgyökér

Élelmezésvezető

2023.09.12 8:07:39 | QB - Élelem