


Heti étlap 2022.09.26 - 2022.09.30

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Reggeli Cegléd kollégium 15-18 éves	Vaníliás tej Kifli Sonka krémes Félbarna kenyér Paradicsommal Paprikával			Limonádé Snidlinges sajtkrémes Rozskenyér Kakaós csiga			Erdei gyümölcs tea Füstölt sajtos brokkolikerémes Korpás kenyér Kukoricás pogácsa			Barackos tea Magyaros vajkrémes Rozskenyér Baromfi párizsis Félbarna kenyér Natúr vajkrémmel Paprikával			Kakaó Kifli Fokhagymás felvágottas Rozskenyér Margarinnal Póréhagymakarikával			
	Energia: 540.43 Kcal / 2,259.00 KJ			Energia: 465.76 Kcal / 1,946.88 KJ			Energia: 426.10 Kcal / 1,781.10 KJ			Energia: 589.70 Kcal / 2,464.95 KJ			Energia: 529.89 Kcal / 2,214.94 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	20.30 g	10.77 g	5.00 g	10.38 g	20.60 g	12.90 g	7.89 g	19.88 g	3.58 g	15.69 g	21.41 g	13.61 g	21.56 g	13.63 g	10.04 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
89.96 g	19.98 g	2.02 g	58.73 g	15.89 g	1.29 g	53.24 g	12.00 g	1.49 g	82.76 g	19.99 g	2.35 g	79.82 g	12.99 g	2.34 g		
1,7			1,7,(3)			1,3,7			1,7			1,7				
Ebéd Cegléd kollégium A menü 15-18 éves	Gombaleves Olaszos Rakott tészta			Májgombóc leves Sóska Főtt tojással Főtt burgonyával Alma			Gyümölcsleves Bácskai rizseshús Káposztasalátával			Tarhonya leves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonyával Tejszelet			Magyaros burgonyaleves Temesvári sertésragu Szarvacskas tésztával			
	Energia: 865.93 Kcal / 3,619.59 KJ			Energia: 555.19 Kcal / 2,320.69 KJ			Energia: 862.25 Kcal / 3,604.21 KJ			Energia: 991.37 Kcal / 4,143.93 KJ			Energia: 818.03 Kcal / 3,419.37 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	39.60 g	37.09 g	0.36 g	27.98 g	16.09 g	4.58 g	33.68 g	20.65 g	11.03 g	32.45 g	50.24 g	12.28 g	36.18 g	37.09 g	10.79 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
93.18 g	0.02 g	1.07 g	73.07 g	8.04 g	2.81 g	137.84 g	31.96 g	1.85 g	100.24 g	20.92 g	3.12 g	83.61 g	0.02 g	4.86 g		
1,7,9,(3)			1,3,7,9			1,7			1,3,7,9			1,3,7,9				
Ebéd Cegléd kollégium B menü 15-18 éves	Gombaleves Mexikói húsos egytálétel Félbarna kenyérral			Májgombóc leves Sajtos tejfőlés tészta Alma			Gyümölcsleves Hentes tokány Párolt rizszel			Tarhonya leves Rántott halfilé Burgonyapürével Vitaminsalátával Tejszelet			Magyaros burgonyaleves Húsgolyó Franciasalátával			
	Energia: 906.69 Kcal / 3,789.96 KJ			Energia: 661.07 Kcal / 2,763.27 KJ			Energia: 903.95 Kcal / 3,778.51 KJ			Energia: 1,241.79 Kcal / 5,190.68 KJ			Energia: 992.91 Kcal / 4,150.36 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	44.92 g	36.64 g	8.49 g	27.46 g	20.96 g	11.76 g	33.17 g	32.23 g	2.48 g	42.60 g	61.58 g	10.65 g	33.09 g	62.74 g	14.04 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
98.97 g	0.02 g	4.39 g	90.91 g	0.05 g	1.83 g	122.92 g	25.97 g	2.52 g	126.32 g	13.92 g	5.98 g	71.60 g	5.02 g	6.12 g		
1,9			1,3,7,9			1,7,15,(12)			1,3,4,7			1,3,7,9,10,15,(12)				
Vacsora Cegléd kollégium 15-18 éves	Gyümölcsös tea Zala felvágottas Zsemle Margarinnal Magyaros vajkrémes Kifli Uborkával			Gyümölcsös tea Hamburger			Gyümölcsös tea Füstölt főtt sonkás Félbarna kenyér Margarinnal Paprikával Paradicsommal			Gyümölcsös tea Lasagne						
	Energia: 463.84 Kcal / 1,938.85 KJ			Energia: 577.74 Kcal / 2,414.95 KJ			Energia: 811.20 Kcal / 3,390.82 KJ			Energia: 822.26 Kcal / 3,437.05 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	12.02 g	13.87 g	6.17 g	21.70 g	14.98 g	5.63 g	29.53 g	39.26 g	1.81 g	33.35 g	31.13 g	5.02 g	g	g	g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
72.27 g	19.99 g	1.40 g	87.06 g	31.39 g	3.71 g	84.26 g	19.99 g	2.52 g	101.12 g	19.99 g	3.16 g	g	g	g		
1,7			1,3,7,10,11,(6),(8),(9),(12)			1,(7)			1,7,(3)							

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

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

Allergén lista (kód-allergén)

1-glutén 3-tojás
2-rák 4-hal

5-földimogyoró
6-szója

7-tejtermék,laktóz
8-diófélék

9-zeller
10-mustár

11-szezám
12-kén-dioxid-szulfid

13-csillagfűrt
14-puhatestűek

15-mesterséges édesítőszer
16-édesgyökér

.....
Élelmezésvetető