


Heti étlap 2025.01.13. - 2025.01.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Reggeli</b>	<b>Cegléd kollégium 15 - 18 éves</b>	Téli varázslat tea Csirkemellsonkás Félbarna kenyér Margarinnal Csokoládékrémes rúd			Tej Füstölt párizsis Félbarna kenyér Margarinnal Kígyóborkával Sajtos pogácsa			Meggyes tea Barackos túrókrémes Teljes kiőrlésű kenyér Diákcsomagolás Zsemle Margarinnal Paprikával			Kakaó Kalács Delma margarinnal Zalakerémes Félbarna kenyér Paradicsommal			Citromos tea Majonés tonhalkrémes Rozskenyér Paprikával Sajtkrémes rúd		
		Energia: 763.49 Kcal / 3,191.39 KJ			Energia: 521.63 Kcal / 2,180.41 KJ			Energia: 447.30 Kcal / 1,869.71 KJ			Energia: 655.49 Kcal / 2,739.95 KJ			Energia: 518.01 Kcal / 2,165.28 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		21.51 g	29.72 g	11.34 g	19.45 g	23.12 g	8.25 g	13.51 g	6.89 g	2.67 g	22.52 g	20.67 g	8.68 g	14.87 g	12.20 g	11.16 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
100.09 g	48.07 g	1.87 g	58.54 g	2.48 g	1.65 g	82.40 g	26.43 g	0.53 g	94.46 g	16.84 g	1.08 g	92.12 g	30.38 g	2.35 g		
1,7,(3),(6),(8),(11),(12)			1,3,7,(6)			1,7			1,3,7			1,3,4,7,10				
<b>Ebéd</b>	<b>Cegléd kollégium A nemű 15 - 18 éves</b>	FokhagymakréMLEves Pírtott kenyéRKockával Csikós tokány Párolt rizszel			Frankfurti leves Sajtos-Tejfölös tészta Alma			Citromos almaleves Zöldfűszeres Csirkemell Burgonyapürével			Tejfölös zöldbabeLEves TarhonyásHús Céklasalátával			Tojásleves Zöldborsó főzelék Panírozott dínóVAL Félbarna kenyéRRel		
		Energia: 1,070.07 Kcal / 4,472.89 KJ			Energia: 776.89 Kcal / 3,247.40 KJ			Energia: 635.14 Kcal / 2,654.89 KJ			Energia: 951.94 Kcal / 3,979.11 KJ			Energia: 743.07 Kcal / 3,106.03 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		33.28 g	57.58 g	14.74 g	33.41 g	38.39 g	17.25 g	35.72 g	14.09 g	4.30 g	37.79 g	42.96 g	12.25 g	24.90 g	28.49 g	4.19 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
104.02 g	0.02 g	4.91 g	95.91 g	0.05 g	2.75 g	96.65 g	23.21 g	5.35 g	102.27 g	8.03 g	2.86 g	96.98 g	20.11 g	3.29 g		
1,7,9			1,7,(3),(6),(9),(12)			1,7,(10)			1,3,7,9,15,(12)			1,3,7,9				
<b>Ebéd</b>	<b>Cegléd kollégium B nemű 15 - 18 éves</b>	FokhagymakréMLEves Pírtott kenyéRKockával Lucskos káposzta			Frankfurti leves Stíriai metélt Alma			Citromos almaleves Milánói makaróni Reszelt sajt szóráttal			Tejfölös zöldbabeLEves Tökfőzelék Lenmagos fasírttal Félbarna kenyéRRel			Tojásleves Zúzapörkölt Galuskával		
		Energia: 856.07 Kcal / 3,578.37 KJ			Energia: 493.41 Kcal / 2,062.45 KJ			Energia: 903.59 Kcal / 3,777.01 KJ			Energia: 1,007.27 Kcal / 4,210.39 KJ			Energia: 751.05 Kcal / 3,139.39 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		32.66 g	47.62 g	13.25 g	37.29 g	33.32 g	15.10 g	44.25 g	34.90 g	10.54 g	36.68 g	48.38 g	14.28 g	37.09 g	22.39 g	4.21 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
73.80 g	0.02 g	1.54 g	108.40 g	5.05 g	2.86 g	108.74 g	27.98 g	7.16 g	105.12 g	15.03 g	2.44 g	99.43 g	0.01 g	6.20 g		
1,7,9			1,3,7,(6),(9),(12)			1,3,7			1,3,7,9			1,3,9				
<b>Vacsora</b>	<b>Cegléd kollégium 15 - 18 éves</b>	Barackos tea Zala felvágottas Félbarna kenyér Delma margarinnal Kígyóborkával			Epres tea Sertéspaprikás Galuskával Csemege uborkával			Erdei gyümölcsös tea Diákcsomagolás Félbarna kenyér Margarinnal Paradicsommal			Almás-fahéjas tea Sonkás-kukoricás pizzaszelet Mandarin					
		Energia: 589.06 Kcal / 2,462.27 KJ			Energia: 1,102.73 Kcal / 4,609.41 KJ			Energia: 461.36 Kcal / 1,928.48 KJ			Energia: 866.99 Kcal / 3,624.02 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		17.93 g	15.48 g	5.03 g	35.86 g	53.27 g	13.47 g	15.33 g	10.35 g	3.99 g	26.48 g	20.17 g	5.95 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
93.98 g	34.93 g	0.87 g	118.51 g	19.99 g	6.69 g	76.43 g	12.00 g	0.76 g	142.06 g	48.27 g	2.17 g					
1,(7)			1,3,7,15,(12)			1,(7)			1,7							

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

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

Allergén lista (kód-allergén)

- |          |         |                |                    |           |                       |                |                            |
|----------|---------|----------------|--------------------|-----------|-----------------------|----------------|----------------------------|
| 1-glutén | 3-tojás | 5-földimogyoró | 7-tejtermék,laktóz | 9-zeller  | 11-szezámmag          | 13-csillagfűrt | 15-mesterséges édesítőszer |
| 2-azélsó | 4-hal   | 6-szója        | 8-diófélék         | 10-mustár | 12-kén-dioxid-szulfit | 14-puhatestűek | 16-édesgyökér              |