


Heti étlap 2022.11.28 - 2022.12.02

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
 Ebéd	Cegléd kollégium A menü 11-14 éves	Paradicsom leves Tarhonyáshús Céklasalátával	Sárgaborsóleves Burgonyafőzelék Stefánia vagdalttal Félbarna kenyérrrel	Zellerkrém leves Levesgyönggyel Bolognai spagetti Reszelt sajttal	Tárkonyos zöldségleves Csikós tokány Párolt rizszel Alma	Magyaros csipetkeleves Sült csirkecomb Tört burgonyával Vitaminalátával										
		Energia: 727.85 Kcal / 3,042.41 KJ	Energia: 791.16 Kcal / 3,307.05 KJ	Energia: 721.72 Kcal / 3,016.79 KJ	Energia: 635.68 Kcal / 2,657.14 KJ	Energia: 692.43 Kcal / 2,894.36 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		28.95 g	16.73 g	3.24 g	30.00 g	37.49 g	8.87 g	29.50 g	34.95 g	11.45 g	20.96 g	24.72 g	5.39 g	48.90 g	18.92 g	4.27 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
114.26 g	36.77 g	4.44 g	82.26 g	0.04 g	4.64 g	70.88 g	2.31 g	2.36 g	81.35 g	0.02 g	3.59 g	79.97 g	5.21 g	7.45 g		
1,3,9,15,(12)		1,3,7,9		1,3,7,9,(6),(12)		1,7,9		1,9,(3),(10)								
Ebéd	Cegléd kollégium B menü 11-14 éves	Paradicsom leves Gyöngybabfőzelék Sertéspörkölttel Félbarna kenyérrrel	Sárgaborsóleves Főtt sertés Meggymártással	Zellerkrém leves Levesgyönggyel Székelykáposzta Félbarna kenyérrrel	Tárkonyos zöldségleves Rakott burgonya Csemege uborkával Alma	Magyaros csipetkeleves Eszterházy sertésragu Szarvacska tésztával										
		Energia: 709.28 Kcal / 2,964.79 KJ	Energia: 401.81 Kcal / 1,679.57 KJ	Energia: 498.37 Kcal / 2,083.19 KJ	Energia: 515.22 Kcal / 2,153.62 KJ	Energia: 685.00 Kcal / 2,863.30 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		32.07 g	17.75 g	5.18 g	21.69 g	12.52 g	3.77 g	19.02 g	27.94 g	8.81 g	19.56 g	20.65 g	8.08 g	34.44 g	23.15 g	8.15 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
105.50 g	32.77 g	5.89 g	49.52 g	12.03 g	2.25 g	41.63 g	0.28 g	2.79 g	61.19 g	0.02 g	6.24 g	83.72 g	4.02 g	5.72 g		
1,3,7,9		1,7,9		1,3,7,9,(12)		3,7,9,15,(12)		1,3,7,9,10,(12)								

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	4-hal	7-tejtermék,laktóz	10-mustár	13-csillagfűrt	16-édesgyökér
2-rák	5-földimogyoró	8-diófélék	11-szezám	14-puhatestűek	
3-tojás	6-szója	9-zeller	12-kéndioxid-szulfid	15-mesterséges édesítőszer	

Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezésvezető