


Heti étlap 2019.03.18. - 2019.03.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
 Tízórai	Felső	Gyümölcsstea, Házi sajtkrém, Zsemle	Citromos tea, Pritaminos vajkrém, Félbarna kenyér	Tej, Fatörzs kifli	Csipkebogyó tea, Sült hús krém, Graham kenyér	Almás-fahéjas tea, Sertés párizsi, Margarin, Félbarna kenyér										
		Energia: 261.23 Kcal / 1,091.94 KJ	Energia: 253.92 Kcal / 1,061.39 KJ	Energia: 363.03 Kcal / 1,517.47 KJ	Energia: 291.37 Kcal / 1,217.93 KJ	Energia: 318.47 Kcal / 1,331.20 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.51 g	7.75 g	4.48 g	6.39 g	6.63 g	2.90 g	13.80 g	9.25 g	4.20 g	8.51 g	6.71 g	2.57 g	8.37 g	11.26 g	3.28 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		40.92 g	12.00 g	0.77 g	41.83 g	9.99 g	1.20 g	55.72 g	10.75 g	0.89 g	48.79 g	15.99 g	1.26 g	45.46 g	13.99 g	1.76 g
1,7			1,7			1,3,7			1,7,10,(12)			1,(7)				
Ebéd	Felső	Magyaros karalábé leves, Halpaprikás tésztával	Tojásleves, Zabpelyhes vagdalt, Tökfőzelék, Félbarna kenyér	Frankfurti leves, Grízes tészta lekvárral, porcukor szóráttal, Félbarna kenyér	Almás meggyleves, Eszterházi sertésragu párolt rizszel	Burgonyagombóc leves, Zöldborsó főzelék csirke nuggetssal, Félbarna kenyér										
		Energia: 506.12 Kcal / 2,115.58 KJ	Energia: 619.52 Kcal / 2,589.59 KJ	Energia: 757.13 Kcal / 3,164.80 KJ	Energia: 662.67 Kcal / 2,769.96 KJ	Energia: 635.50 Kcal / 2,656.39 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		24.43 g	16.61 g	4.08 g	23.74 g	39.83 g	9.98 g	22.08 g	18.28 g	4.88 g	22.80 g	25.64 g	8.87 g	40.09 g	16.65 g	1.38 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		67.00 g	0.04 g	2.08 g	53.80 g	0.71 g	3.20 g	128.49 g	32.48 g	2.94 g	90.70 g	13.09 g	1.81 g	102.06 g	10.00 g	5.40 g
1,3,4,7,9,(6)			1,3,7,9			1,3,7,(6),(9),(12)			1,7,10,(12)			1,3,7,9				
Uzsonna	Felső	Szerencse felvágott, Margarin, Félbarna kenyér, Uborka	Sajt szelet, Margarin, Graham kenyér	Diákcsemege, Margarin, Félbarna kenyér, Jégcsapretek	Natúr vajkrém, Korpás zsemle, Salátalevél	Burgonyás pogácsa, Alma										
		Energia: 264.89 Kcal / 1,107.24 KJ	Energia: 294.08 Kcal / 1,229.25 KJ	Energia: 266.48 Kcal / 1,113.89 KJ	Energia: 213.18 Kcal / 891.09 KJ	Energia: 234.70 Kcal / 981.05 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.58 g	11.27 g	3.28 g	11.32 g	12.92 g	5.28 g	8.51 g	11.41 g	3.27 g	5.25 g	8.36 g	4.00 g	3.06 g	13.70 g	3.58 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		31.97 g	0.00 g	1.77 g	32.78 g	0.00 g	1.53 g	32.26 g	4.68 g	1.78 g	28.98 g	0.00 g	0.51 g	23.98 g	0.00 g	0.81 g
1,(7)			1,7			1,(7)			1,7			1,(3),(7)				

Az étlanváltogatás íogát fenntartjuk! Az esetleges változásokról az érintett intézményeket értesítjük.

Az ételenkénti allergén információkról felvilágosítást a központi diétetika alábbi elérhetőségein kérhető: dietetika@tsgastro.hu; +36 70 614 8011

Allergén lista (kód-allergén)

1-glutén	4-hal	7-tejtermék,laktóz	10-mustár	13-csillagfürt	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