


Heti étlap 2019.03.18. - 2019.03.22.

|   |                       | hétfő  | kedd   | szerda  | csütörtök   | péntek   |
|---|-----------------------|--|--|---|---|--|
| <br><b>Ebéd</b><br><b>Felnőtt</b> |                       | Magyaros karalábé leves,<br>Halpaprikás főtt tésztával | Tojásleves, Zabpelyhes vagdalt<br>tökfőzelékkel félbarna kenyérral | Frankfurti leves félbarna kenyérral,<br>Grízes tészta lekvárral porcukor<br>szóráttal, Mandarin | Almás meggyleves, Eszterházi<br>sertésragu párolt rizzsel | Burgonyagombóc leves, Zöldborsó<br>főzelék csirke nuggets -szel és<br>félbarna kenyérral |
|   |                       | Energia: 681.69 Kcal / 2,849.46 KJ                     | Energia: 774.11 Kcal / 3,235.78 KJ                                 | Energia: 945.74 Kcal / 3,953.19 KJ  | Energia: 903.57 Kcal / 3,776.92 KJ                        | Energia: 1,100.04 Kcal / 4,598.17 KJ   |
|   |                       | Fehérje Zsír T.Zsír                                    | Fehérje Zsír T.Zsír  | Fehérje Zsír T.Zsír   | Fehérje Zsír T.Zsír                                       | Fehérje Zsír T.Zsír  |
|   |                       | 31.70 g 27.97 g 6.35 g                                 | 30.64 g 44.68 g 10.58 g  | 27.80 g 22.12 g 6.03 g  | 28.44 g 40.21 g 12.07 g                                   | 72.86 g 48.73 g 3.35 g   |
|   |                       | Szénhidrát Cukor Só                                    | Szénhidrát Cukor Só  | Szénhidrát Cukor Só   | Szénhidrát Cukor Só                                       | Szénhidrát Cukor Só  |
|   | 78.45 g 0.05 g 2.87 g | 79.98 g 0.81 g 4.66 g                                  | 161.88 g 38.72 g 4.17 g  | 114.42 g 17.99 g 3.81 g   | 114.53 g 12.00 g 10.66 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   |  |

Az étlanváltoztatás 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-csillagfűrt             | 16-édesgyökér |
| 2-rák    | 5-földimogyoró | 8-diófélék         | 11-szezám            | 14-puhatestűek             |               |
| 3-tojás  | 6-szója        | 9-zeller           | 12-kéndioxid-szulfít | 15-mesterséges édesítőszer |               |

**Jó étvágyat kívánunk!**

.....  
Élelmezésvezető