

## Heti étlap 2018.12.10 - 2018.12.15

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat		
		Vajgaluska leves, Paradicsomos káposzta főzelék sertés aprósülttel			Tejfölös zöldbableves, Rántott sertésszelet magvas bundában rizibizivel, Vitaminsaláta			Lencsegyulás, Grízes tészta baracklekvárral			Almaleves, Rakott burgonya, Vegyesvágott			Tarhonya leves, Zöldborsó főzelék szezámos húsgolyókkal			Csirkebecsinált leves, Tejbedara kakaó szóráttal		
<b>Ebéd</b>	<b>Felnőtt</b>	Energia: 524.15 Kcal / 2,190.95 KJ			Energia: 738.34 Kcal / 3,086.26 KJ			Energia: 894.50 Kcal / 3,739.01 KJ			Energia: 576.42 Kcal / 2,409.44 KJ			Energia: 866.43 Kcal / 3,621.68 KJ			Energia: 660.34 Kcal / 2,760.22 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		22.50 g	34.41 g	9.23 g	37.67 g	20.28 g	4.60 g	36.56 g	30.77 g	7.20 g	20.59 g	25.25 g	10.73 g	38.79 g	39.74 g	9.89 g	28.14 g	20.41 g	5.11 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		45.67 g	12.20 g	3.04 g	109.19 g	5.08 g	4.56 g	123.66 g	6.23 g	1.65 g	75.14 g	11.99 g	13.35 g	102.49 g	10.12 g	3.71 g	90.09 g	33.08 g	2.49 g
1,3,9,(7),(10)			1,3,7,9,11			1,3,7,10,(12)			1,3,7,15,(10),(12)			1,3,7,11			1,7,9				

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

**Az ételenkénti allergén információkról felvilágosítást a központi diétetika alábbi elérhetőségein kérhető: [diietetika@tsgastro.hu](mailto:diietetika@tsgastro.hu); +36 70 614 8011**

**Allergén lista (kód-allergén)**

- |          |                |                        |                      |                            |
|----------|----------------|------------------------|----------------------|----------------------------|
| 1-glutén | 4-hal          | 7-tejtermék, 10-mustár | 13-csillagfürt       | 16-édesgyökér              |
| 2-rák    | 5-földimogyoró | 8-diófélék             | 11-szezám            | 14-puhatestűek             |
| 3-tojás  | 6-szója        | 9-zeller               | 12-kéndioxid-szulfit | 15-mesterséges édesítőszer |

**Jó étvágyat kívánunk!**

.....  
**Élelmezésvezető**