

Heti étlap 2019.03.18. - 2019.03.22.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Ebéd	A menü	Magyaros karalábé leves, Halpaprikás, Főtt tésztával			Tojásleves, Tököfőzelék, Zabpelyhes vagdalttal Félbarna kenyér			Frankfurti leves, Félbarna kenyér, Grízes tészta, Lekvárral, Porcukor szóráttal, Mandarin			Meggyleves almával, Eszterházi sertésragu, Párolt rizszel			Burgonyagombóc leves, Zöldborsó főzelék, Csirke nuggets, Félbarna kenyér		
		Energia: 639.72 Kcal / 2,674.03 KJ			Energia: 770.46 Kcal / 3,220.52 KJ			Energia: 1,135.51 Kcal / 4,746.43 KJ			Energia: 789.91 Kcal / 3,301.82 KJ			Energia: 778.00 Kcal / 3,252.04 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		31.70 g	23.33 g	5.83 g	30.50 g	44.40 g	11.28 g	33.50 g	23.02 g	6.03 g	26.51 g	28.93 g	10.09 g	46.21 g	27.95 g	2.46 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
78.45 g	0.05 g	2.78 g	77.24 g	0.81 g	4.67 g	200.88 g	38.72 g	4.18 g	113.12 g	17.49 g	3.68 g	109.21 g	10.00 g	6.95 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				
Ebéd	B menü	Magyaros karalábé leves, Tarhonyás hús, céklasaláta			Tojásleves, Hentes tokány, Párolt rizszel			Frankfurti leves, Félbarna kenyér, Mákos tészta			Meggyleves almával, Sólet, Félbarna kenyér			Burgonyagombóc leves, Erdélyi rakott káposzta, Félbarna kenyér		
		Energia: 861.74 Kcal / 3,602.07 KJ			Energia: 850.34 Kcal / 3,554.42 KJ			Energia: 839.75 Kcal / 3,510.16 KJ			Energia: 817.96 Kcal / 3,419.07 KJ			Energia: 770.18 Kcal / 3,219.35 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		37.53 g	40.01 g	11.11 g	33.87 g	45.38 g	13.84 g	30.49 g	23.16 g	7.29 g	39.93 g	24.13 g	5.99 g	33.38 g	37.79 g	10.89 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
90.90 g	8.04 g	3.18 g	79.53 g	0.01 g	6.47 g	130.51 g	20.03 g	4.09 g	120.85 g	12.99 g	6.92 g	81.79 g	0.01 g	8.05 g		
1,3,9,15,(10),(12)			1,3,9,10,15,(6),(12)			1,3,7,(6),(9),(12)			1,7			1,3,9,(12)				

Az étlapváltoztatás jogát 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