


Heti étlap 2018.12.10. - 2018.12.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat		
 <b>Ebéd</b>	<b>A menü</b>	Vajgaluska leves, Paradicsomos káposzta főzelék, Sertés aprósült, Félbarna kenyér			Tejfölös zöldbableves, Rántott sertés szelet magvas bundában, Rizibizi, vitaminsaláta			Lencsegulyás, Félbarna kenyér, Grízes tészta, Baracklekvárral			Almaleves, Rakott burgonya, Vegyesvágott			Tarhonya leves, Zöldborsó főzelék, Szezámos húsgolyók, Félbarna kenyér			Csirkebecsinált leves, Tejbedara, Kakaó szóráttal		
		Energia: 782.43 Kcal / 3,270.56 KJ			Energia: 932.70 Kcal / 3,898.69 KJ			Energia: 1,265.17 Kcal / 5,288.41 KJ			Energia: 772.75 Kcal / 3,230.10 KJ			Energia: 1,079.81 Kcal / 4,513.61 KJ			Energia: 779.89 Kcal / 3,259.94 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
		32.91 g	42.19 g	11.15 g	45.04 g	24.98 g	5.42 g	48.10 g	35.49 g	8.12 g	26.49 g	31.23 g	13.17 g	48.01 g	47.44 g	12.10 g	33.84 g	13.91 g	5.21 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
85.83 g	14.22 g	4.97 g	142.95 g	8.11 g	5.99 g	194.58 g	18.69 g	2.44 g	104.20 g	19.98 g	16.91 g	130.64 g	10.15 g	4.81 g	137.40 g	62.64 g	3.20 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				
<b>Ebéd</b>	<b>B menü</b>	Vajgaluska leves, Sólet, Félbarna kenyér			Tejfölös zöldbableves, Sertés pörkölt, Galuskával, Almapaprika			Lencsegulyás, Félbarna kenyér, Mákos Guba, Vanília sodóval			Almaleves, Gombás pulykatokány, Párolt rizszel			Tarhonya leves, Burgonyafőzelék, Csirkepörkölttel, Félbarna kenyér			Csirkebecsinált leves, Káposztás tészta		
		Energia: 762.36 Kcal / 3,186.66 KJ			Energia: 559.18 Kcal / 2,337.37 KJ			Energia: 1,190.25 Kcal / 4,975.25 KJ			Energia: 856.54 Kcal / 3,580.34 KJ			Energia: 901.15 Kcal / 3,766.81 KJ			Energia: 618.71 Kcal / 2,586.21 KJ		
		Fehérje			Fehérje			Fehérje			Fehérje			Fehérje			Fehérje		
		41.18 g	27.82 g	6.53 g	45.20 g	42.59 g	8.15 g	53.66 g	40.04 g	11.98 g	37.93 g	24.88 g	5.82 g	41.52 g	31.31 g	5.83 g	32.14 g	11.75 g	2.60 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
101.13 g	0.02 g	7.55 g	106.30 g	1.01 g	8.42 g	168.85 g	23.98 g	3.97 g	135.45 g	19.98 g	4.38 g	128.39 g	0.00 g	3.70 g	103.60 g	5.01 g	3.32 g		
1,3,9,(7)			1,3,7,9,15,(10),(12)			1,7,10,(6),(8),(12)			1,7			1,3,7			1,3,7,9				

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; +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**