


Heti étlap 2018.12.10. - 2018.12.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat				
 Ebéd	Középiskolás B	Vajgaluska leves, Sólet, Félbarna kenyér	Tejfőlös zöldbaleves, 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 Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv				
		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-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