


## Heti étlap 2019.03.18. - 2019.03.22.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Reggeli</b>	<b>Kiskörös kollégium</b>	Gyümölcsstea, Sajtkrém házi 15-18, Zsemle			Tea citromos, Pritaminos vajkrém, Félbarna kenyér			Tej, Fatörzs kifli			Csipkebugyó tea, sült hús krém, Graham kenyér			Almás-fahéjas tea, Sertés párizsi, Margarin , Félbarna kenyér		
		Energia: 435.45 Kcal / 1,820.18 Kj			Energia: 507.85 Kcal / 2,122.81 Kj			Energia: 653.27 Kcal / 2,730.67 Kj			Energia: 543.65 Kcal / 2,272.46 Kj			Energia: 604.33 Kcal / 2,526.10 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.96 g	11.84 g	6.83 g	12.76 g	13.26 g	5.80 g	22.50 g	16.25 g	7.18 g	15.10 g	15.32 g	6.44 g	16.69 g	22.51 g	6.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
69.62 g	12.00 g	1.41 g	83.66 g	19.99 g	2.41 g	103.49 g	21.50 g	1.57 g	85.59 g	19.99 g	2.29 g	82.92 g	19.99 g	3.51 g		
1,7		1,7			1,3,7			1,7,10,(12)			1,(7)					
<b>Ebéd</b>	<b>Kiskörös kollégium</b>	Magyaros karalábé leves, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Vegyesvágott			Tojásleves, Rakott burgonya, csemege uborka			Frankfurti leves, Félbarna kenyér, Szilvás gombóc, Fahéjas porcukor szórat			Meggyleves almával, Eszterházi sertésragu, Párolt rizs			Burgonyagombóc leves, Csirke nuggets, Zöldborsó főzelék, Félbarna kenyér		
		Energia: 758.13 Kcal / 3,168.98 Kj			Energia: 657.41 Kcal / 2,747.97 Kj			Energia: 1,781.14 Kcal / 7,445.17 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
		38.70 g	14.43 g	2.78 g	26.08 g	34.58 g	12.96 g	47.78 g	78.60 g	24.92 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
128.83 g	0.05 g	4.99 g	62.69 g	0.01 g	19.43 g	222.71 g	69.98 g	16.79 g	113.12 g	17.49 g	3.68 g	109.21 g	10.00 g	6.95 g		
1,3,4,9,15,(7),(10),(12)		1,3,7,9,10,15,(12)			1,7,(3),(6),(9),(12)			1,7,10,(12)			1,3,7,9					
<b>Vacsora</b>	<b>Kiskörös kollégium</b>	Gyümölcsstea, Margarin , Szerencse felvágott , Félbarna kenyér, Uborka			Tea citromos, Hentes tok., Párolt rizs			Málnás tea , Diákcsemege , Margarin , Félbarna kenyér, Jégcsapretek			Csipkebugyó tea, Sólet, Félbarna kenyér			Alma, Burgonyás pogácsa		
		Energia: 577.04 Kcal / 2,412.03 Kj			Energia: 870.45 Kcal / 3,638.48 Kj			Energia: 568.22 Kcal / 2,375.16 Kj			Energia: 928.16 Kcal / 3,879.71 Kj			Energia: 417.22 Kcal / 1,743.98 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		17.09 g	22.55 g	6.55 g	31.57 g	40.10 g	13.01 g	14.65 g	19.05 g	5.17 g	44.01 g	23.41 g	5.38 g	5.52 g	26.80 g	7.16 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
75.61 g	12.00 g	3.52 g	94.64 g	19.99 g	4.46 g	83.94 g	26.23 g	3.09 g	140.59 g	19.99 g	7.60 g	37.46 g	0.00 g	1.60 g		
1,(7)		10,15,(1),(6),(12)			1,(7)			1			1,(3),(7)					

**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-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**