


Heti étlap 2019.03.18. - 2019.03.22.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Ebéd</b>	<b>A menü</b>	Magyaros karalábé leves, Csirke nuggets, Zöldborsó főzelék, Félbarna kenyér			Tojásleves, Zabpelyhes vagdalt, Kapros tökfőzelék, Félbarna kenyér			Frankfurti leves, Félbarna kenyér, Grízes tészta, Lekvár, Porcukor szórat			Meggyleves almával, Eszterházi sertésragu, Párolt rizs			Burgonyagombóc leves, Halpaprikás, Főtt tészta		
		Energia: 755.71 Kcal / 3,158.87 KJ			Energia: 774.11 Kcal / 3,235.78 KJ			Energia: 945.74 Kcal / 3,953.19 KJ			Energia: 903.57 Kcal / 3,776.92 KJ			Energia: 662.01 Kcal / 2,767.20 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		46.84 g	24.24 g	2.00 g	30.64 g	44.68 g	10.58 g	27.80 g	22.12 g	6.03 g	28.44 g	40.21 g	12.07 g	31.07 g	27.04 g	6.29 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
107.21 g	10.04 g	6.00 g	79.98 g	0.81 g	4.66 g	161.88 g	38.72 g	4.17 g	114.42 g	17.99 g	3.81 g	80.45 g	0.01 g	3.73 g		
1,7,9,(3)			1,3,7,9			1,3,7,(6),(9),(12)			1,7,10,(12)			1,3,4,7,9,(6)				
<b>Ebéd</b>	<b>B menü</b>	Magyaros karalábé leves, Tarhonyás hús, Céklasaláta			Tojásleves, Hentes tokány, Párolt rizs			Frankfurti leves, Félbarna kenyér, Mákos tészta			Meggyleves almával, Sólet, Félbarna kenyér			Burgonyagombóc leves, Erdélyi rakott káposzta, Félbarna kenyér		
		Energia: 832.97 Kcal / 3,481.81 KJ			Energia: 925.88 Kcal / 3,870.18 KJ			Energia: 881.72 Kcal / 3,685.59 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
		35.78 g	37.62 g	10.26 g	33.87 g	53.73 g	14.79 g	30.49 g	27.80 g	7.81 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
90.87 g	8.04 g	3.37 g	79.53 g	0.01 g	6.47 g	130.51 g	20.03 g	4.18 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: 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-szulfít	15-mesterséges édesítőszer	

**Jó étvágyat kívánunk!**

.....  
**Élelmezésvezető**