


Heti étlap 2019.03.18. - 2019.03.22.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Ebéd A	Gimnázium (15-18 év)	Magyaros karalábé leves, Csirke nuggets, Zöldborsó főzelék, Félbarna kenyér			Tojásleves, Zabpelyhes vagdalt, Kapros tökfőzelék, Félbarna kenyér			Frankfurti leves, Félbarna kenyér, Grízes tészta, Lekvár, Porcukor szórát			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: 1,088.62 Kcal / 4,550.43 KJ			Energia: 789.91 Kcal / 3,301.82 KJ			Energia: 662.01 Kcal / 2,767.20 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		46.84 g	24.24 g	2.00 g	30.64 g	44.68 g	10.58 g	32.80 g	22.72 g	6.03 g	26.51 g	28.93 g	10.09 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	191.08 g	38.72 g	4.18 g	113.12 g	17.49 g	3.68 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)				
Ebéd B	Gimnázium (15-18 év)	Magyaros karalábé leves, Tarhonyás hús, Céklasaláta			Tojásleves, Hentes tokány, Párolt rizs			Frankfurti leves, Félbarna kenyér, Mákos tészta			Meggyleves almával, Sólet, Félbarna kenyér			Burgonyagombóc leves, Halpaprikás, Főtt tészta		
		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: 662.01 Kcal / 2,767.20 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		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	31.07 g	27.04 g	6.29 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	80.45 g	0.01 g	3.73 g		
1,3,9,15,(10),(12)			1,3,9,10,15,(6),(12)			1,3,7,(6),(9),(12)			1,7			1,3,4,7,9,(6)				

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-szulfid	15-mesterséges édesítőszer	

Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezésvezető