


Heti étlap 2019.03.18. - 2019.03.22.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
 <b>Reggeli</b>	Gyümölcs tea, Sajtkrém, Zsemle		Cítrumos tea, Pritaminos vajkrém, Félbarna kenyér		Tej, Fatörzs kifli		Csipkebogyó tea, Sült hús krém, Graham kenyér		Almás-fahéjas tea, Félbarna kenyér, Zöldfűszeres sajtkrém						
	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: 495.35 Kcal / 2,070.56 KJ						
	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	13.46 g	11.64 g	6.18 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	83.50 g	19.99 g	2.72 g	
1,7	1,7		1,3,7		1,7,10,(12)		1,7								
<b>Ebéd A</b>	Magyaros karalábé leves, Csirke nuggets, Zöldborsó főzelék, Félbarna kenyér		Tojásleves, Zabpelyhes vagdalt, Kapros tökfőzelék, Félbarna kenyér		Frankfurti leves, Félbarna kenyér, Grízteszta, Lekvár, Porcukor szórát		Meggyleves almával, Eszterházi sertésragu, Párolt rizs		Burgonyagombóc leves, Halpaprikás, Főtt teszta						
	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.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	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)								
<b>Ebéd B</b>	Magyaros karalábé leves, Tarhonyás hús, Céklasaláta		Tojásleves, Hentes tokány, Párolt rizs		Frankfurti leves, Félbarna kenyér, Mákos teszta		Meggyleves almával, Sólet, Félbarna kenyér		Burgonyagombóc leves, Halpaprikás, Főtt teszta						
	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.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	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)								
<b>Vacsora</b>	Toast szelet, Margarin, Korpás kenyér, Gyümölcs tea		Lecsós csirkeragu, Főtt teszta, Cítrumos tea		Sült bécsi rudacska, Mustár, Félbarna kenyér, Barackos tea		Brassói aprópecsenye, Vegyesvágott, Csipkebogyó tea								
	Energia: 497.47 Kcal / 2,079.42 KJ		Energia: 710.50 Kcal / 2,969.89 KJ		Energia: 729.39 Kcal / 3,048.85 KJ		Energia: 884.62 Kcal / 3,697.71 KJ								
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
	17.09 g	17.59 g	4.77 g	33.22 g	26.05 g	5.46 g	28.60 g	28.08 g	9.30 g	29.83 g	43.77 g	13.27 g			
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
66.97 g	12.00 g	2.05 g	84.81 g	19.99 g	1.59 g	89.60 g	19.99 g	5.97 g	90.43 g	19.99 g	3.92 g				
1,(7)	1,3,(6)		1,10,(6),(7),(12)		15,(1),(6),(10),(12)										

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az esetleges változásokról az érintett intézményeket értesítjük.

Az ételnekénti allergén információkról felvilágosítást a központi diétetika alábbi elérhetőségein kérhető: [diietetika@tsgastro.hu](mailto: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	1/1
3-tojás	Quadro Byte Zrt	9-zeller	12-kéndioxid-szulfid	15-mesterséges édesítőszer	Odalak

**Jó étvágyat kívánunk!**