


Heti étlap 2019.03.18-2019.03.21

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	
 Ebéd	Kollégium 11-14	Gyümölcsstea, Margarin , Szendvics sonka, Félbarna kenyér	Tej, Lekvár, Margarin , Kifli	Barackos tea, Csirkemell sonka, Margarin , Félbarna kenyér	Tej, Májusi csemege, Félbarna kenyér, Margarin	Almás-fahéjas tea, Snidlinges sajtkrém, Kifli	
		Energia: 294.32 Kcal / 1,230.26 KJ	Energia: 296.14 Kcal / 1,237.87 KJ	Energia: 306.10 Kcal / 1,279.50 KJ	Energia: 352.48 Kcal / 1,473.37 KJ	Energia: 238.30 Kcal / 996.09 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		10.47 g 7.91 g 2.01 g	10.62 g 10.28 g 3.63 g	9.40 g 8.18 g 2.08 g	14.77 g 13.52 g 4.63 g	4.90 g 7.62 g 4.45 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
44.83 g 12.00 g 1.76 g	39.89 g 5.43 g 0.78 g	48.26 g 15.99 g 1.73 g	42.49 g 0.00 g 1.94 g	37.18 g 13.99 g 0.63 g			
1,(7)		1,7,(12)		1,(7)	1,7		
Ebéd	Kollégium 11-14	Gyümölcsstea, Toast szelet, Margarin , Korpás kenyér	Tea citromos, Lecsós cs.ragu, Főtt tészta	Barackos tea, Sült bécsi rudacska, Mustár, Félbarna kenyér	Csipkebogyó tea, Brassói aprópecsenye, Vegyesvágott	Almás-fahéjas tea, kockasajt , Kifli, korpás	
		Energia: 273.53 Kcal / 1,143.36 KJ	Energia: 567.67 Kcal / 2,372.86 KJ	Energia: 401.83 Kcal / 1,679.65 KJ	Energia: 738.24 Kcal / 3,085.84 KJ	Energia: 258.45 Kcal / 1,080.32 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		8.61 g 8.81 g 2.39 g	27.92 g 20.89 g 4.38 g	14.62 g 14.83 g 4.70 g	25.74 g 37.84 g 11.64 g	9.61 g 7.04 g 3.79 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
39.49 g 12.00 g 1.02 g	66.24 g 9.99 g 1.28 g	51.90 g 15.99 g 3.08 g	71.70 g 15.99 g 2.98 g	38.78 g 13.99 g 1.26 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 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