


Heti étlap 2018.12.10. - 2018.12.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat												
 Reggeli	Kollégium 11-14 Nagykőrös 5x-i	Tea mentás, Körözött, Kenyér, Félbarna	Kakaó, Vaj , Kalács	Epres tea, Margarin , Kenyér teljeski., Soproni felvágott	Csirkemell sonka, Uborka, Barackos tea, Margarin , Rozskenyér	Gyümölcs joghurt poharas kicsi, Kifli	Csipkebogyó tea, Margarin , Korpás kenyér, Sertés párizsi												
		Energia: 247.15 Kcal / 1,033.09 KJ		Energia: 447.34 Kcal / 1,869.88 KJ		Energia: 354.10 Kcal / 1,480.14 KJ		Energia: 308.91 Kcal / 1,291.24 KJ		Energia: 275.39 Kcal / 1,151.13 KJ		Energia: 300.51 Kcal / 1,256.13 KJ							
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.15 g	2.20 g	0.86 g	14.18 g	16.64 g	7.80 g	8.45 g	13.92 g	4.23 g	9.88 g	8.69 g	6.60 g	9.35 g	6.07 g	3.13 g	6.44 g	11.02 g	3.28 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
48.30 g	15.99 g	1.61 g	59.69 g	14.19 g	0.90 g	48.23 g	19.99 g	1.52 g	47.33 g	15.99 g	1.24 g	45.25 g	12.99 g	0.90 g	43.44 g	15.99 g	1.26 g		
1,7			1,3,7			1,(7)			1,(7)			1,7			1,(7)				
Vacsora	Kollégium 11-14 Nagykőrös 5x-i	Tea mentás, Stefánia vagdalt, Burgonyapüré, Vegyesvágott	Meggyes tea, Rakott karfiol rizzsel	Kajszibaracklé, Borsos tokány, Párolt rizs	Tea gyümölcsös, Vadas sertés szelet, Főtt tészta	Tea citromos, Lángos sajtos tejfölös													
		Energia: 655.58 Kcal / 2,740.32 KJ		Energia: 521.72 Kcal / 2,180.79 KJ		Energia: 611.28 Kcal / 2,555.15 KJ		Energia: 792.89 Kcal / 3,314.28 KJ		Energia: 155.68 Kcal / 650.74 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ							
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		23.65 g	27.52 g	8.31 g	19.33 g	24.91 g	7.80 g	20.57 g	29.08 g	7.96 g	29.49 g	36.44 g	10.61 g	12.01 g	8.90 g	3.37 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
76.77 g	15.99 g	4.02 g	55.69 g	19.99 g	2.57 g	65.93 g	4.00 g	3.34 g	94.49 g	27.18 g	1.32 g	62.67 g	10.31 g	1.83 g	g	g	g		
1,3,7,15,(10),(12)			1,7			1,3,7,9,10,(12)			1,7			1,(7)							

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

Az ételenkénti allergén információkról felvilágosítást a központi dietetika alábbi elérhetőségein kérhető: dietetika@tsgastro.hu; +36 70 614 8011

Allergén lista (kód-allergén)

- | | | | | | |
|----------|----------------|-------------|----------------------|----------------------------|---------------|
| 1-glutén | 4-hal | 7-tejtermék | 10-mustár | 13-csillagfürt | 16-édesgyökér |
| 2-rák | 5-földimogyoró | 8-diófélék | 11-szezám | 14-puhatestűek | |
| 3-tojás | 6-szója | 9-zeller | 12-kéndioxid-szulfit | 15-mesterséges édesítőszer | |

Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezésvezető