

Heti étlap 2019.03.18. - 2019.03.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	Középiscolás A (15-18 év)	Magyaros karalábé leves, Halpaprikás főtt tésztával	Tojásleves, Tökfőzelék zabpelyhes vagdalttal	Frankfurti leves, Baracklekváros grízes tészta porcukor szórattal, Mandarin	Meggyleves almával, Eszterházy sertésragu párolt rizzsel	Burgonyagombóc leves, Zöldborsó főzelék csirke nuggetssel										
		Energia: 639.72 Kcal / 2,674.03 KJ		Energia: 770.46 Kcal / 3,220.52 KJ		Energia: 1,135.51 Kcal / 4,746.43 KJ		Energia: 789.91 Kcal / 3,301.82 KJ		Energia: 778.00 Kcal / 3,252.04 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		31.70 g	23.33 g	5.83 g	30.50 g	44.40 g	11.28 g	33.50 g	23.02 g	6.03 g	26.51 g	28.93 g	10.09 g	46.21 g	27.95 g	2.46 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
78.45 g	0.05 g	2.78 g	77.24 g	0.81 g	4.67 g	200.88 g	38.72 g	4.18 g	113.12 g	17.49 g	3.68 g	109.21 g	10.00 g	6.95 g		
1,3,4,7,9,(6)			1,3,7,9			1,3,7,(6),(9),(12)			1,7,10,(12)			1,3,7,9				

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

Az ételenkénti allergén információkról felvilágosítást a központi diétetika alábbi elérhetőségein kérhető: dietetika@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-szulfít	15-mesterséges édesítőszer	

Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezésvezető