


## Heti étlap 2019.03.18. - 2019.03.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
 <b>Ebéd</b>	<b>Középiskolás B</b>	Magyaros karalábé leves, Tarhonyás hús, céklasalátával	Tojásleves, Hentes tokány párolt rizzzsel	Frankfurti leves, Mákos tészta, Mandarin	Meggyleves almával, Sólet	Burgonyagombóc leves, Erdélyi rakott káposzta										
		Energia: 861.74 Kcal / 3,602.07 KJ		Energia: 850.34 Kcal / 3,554.42 KJ		Energia: 886.64 Kcal / 3,706.16 KJ		Energia: 817.96 Kcal / 3,419.07 KJ		Energia: 770.18 Kcal / 3,219.35 KJ						
		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	31.19 g	23.46 g	7.29 g	39.93 g	24.13 g	5.99 g	33.38 g	37.79 g	10.89 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	140.31 g	20.03 g	4.09 g	120.85 g	12.99 g	6.92 g	81.79 g	0.01 g	8.05 g		
1,3,9,15,(10),(12)			1,3,9,10,15,(6),(12)			1,3,7,(6),(9),(12)			1,7			1,3,9,(12)				

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](mailto:dietetika@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-szulfít	15-mesterséges édesítőszer	

**Jó étvágyat kívánunk!**

.....  
Élelmezésvezető