

Heti étlap 2019.03.18. - 2019.03.24.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Reggeli	Felnőtt	Gyümölcsstea, Sajtkrém házi, Zsemle			Tea citromos, Pritaminos vajkrém, Félbarna kenyér			Tej, Fatörzs kifli			Csipkebogyó tea, sült hús krém, Graham kenyér			Almás-fahéjas tea, Sertés párizsi, Margarin, Félbarna kenyér		
		Energia: 435.45 Kcal / 1.820.18 KJ			Energia: 507.85 Kcal / 2.122.81 KJ			Energia: 677.53 Kcal / 2.832.08 KJ			Energia: 555.16 Kcal / 2.320.57 KJ			Energia: 604.33 Kcal / 2.526.10 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
		11.96 g	11.84 g	6.83 g	12.76 g	13.26 g	5.80 g	24.20 g	17.00 g	7.58 g	15.80 g	16.28 g	6.78 g	16.69 g	22.51 g	6.55 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	106.14 g	21.50 g	1.64 g	85.60 g	19.99 g	2.30 g	82.92 g	19.99 g	3.51 g		
1,7			1,7			1,3,7			1,7,10,(12)			1,(7)				
Ebéd	Felnőtt	Magyaros karalábé leves, Tarhonyás hús, céklasaláta			Tojásleves, Hentes tokány, Párolt rizs			Frankfurti leves, Félbarna kenyér, Mákszórat, Főtt tészta			Meggyleves almával, Sólet, Félbarna kenyér			Burgonyagombóc leves, Erdélyi rakott káposzta, Félbarna kenyér		
		Energia: 832.97 Kcal / 3.481.81 KJ			Energia: 925.88 Kcal / 3.870.18 KJ			Energia: 881.72 Kcal / 3.685.59 KJ			Energia: 817.96 Kcal / 3.419.07 KJ			Energia: 770.18 Kcal / 3.219.35 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
		35.78 g	37.62 g	10.26 g	33.87 g	53.73 g	14.79 g	30.49 g	27.80 g	7.81 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
90.87 g	8.04 g	3.37 g	79.53 g	0.01 g	6.47 g	130.51 g	20.03 g	4.18 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)				
Uzsonna	Felnőtt	Szerencse felvágott, Margarin, Félbarna kenyér, Uborka			Sajt szelet, Margarin, Graham kenyér			Diákcsemege, Margarin, Félbarna kenyér, Jégcsapretek			Natúr vajkrém, Korpás zsemle, Salátalevél			Alma, Burgonyás pogácsa		
		Energia: 527.44 Kcal / 2.204.70 KJ			Energia: 552.89 Kcal / 2.311.08 KJ			Energia: 501.14 Kcal / 2.094.77 KJ			Energia: 426.15 Kcal / 1.781.31 KJ			Energia: 417.22 Kcal / 1.743.98 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
		16.96 g	22.52 g	6.55 g	20.02 g	23.18 g	8.88 g	15.28 g	20.28 g	5.62 g	10.49 g	16.72 g	7.99 g	5.52 g	26.80 g	7.16 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
63.60 g	0.00 g	3.52 g	65.39 g	0.00 g	2.86 g	63.95 g	6.24 g	3.25 g	57.93 g	0.00 g	1.03 g	37.46 g	0.00 g	1.60 g		
1,(7)			1,7			1,(7)			1,7			1,(3),(7)				
Vacsora	Felnőtt	Toast szelet, Margarin, Korpás kenyér			Leccsós csirkeragu, Főtt tészta			Sült bécsi rudacska, Mustár, Félbarna kenyér			Margarin, Kalács			Brassói aprópecsenye, Vegyesvágott		
		Energia: 447.87 Kcal / 1.872.10 KJ			Energia: 670.88 Kcal / 2.804.28 KJ			Energia: 647.80 Kcal / 2.707.80 KJ			Energia: 610.87 Kcal / 2.553.44 KJ			Energia: 831.16 Kcal / 3.474.25 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
		16.96 g	17.56 g	4.77 g	33.09 g	30.66 g	5.98 g	28.47 g	28.05 g	9.30 g	14.19 g	26.62 g	9.00 g	30.45 g	43.80 g	13.28 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
54.96 g	0.00 g	2.05 g	64.81 g	0.00 g	1.68 g	69.60 g	0.00 g	5.97 g	77.91 g	8.39 g	1.45 g	76.43 g	0.00 g	3.93 g		
1,(7)			1,3,(6)			1,10,(6),(7),(12)			1,3,7			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,Jaktöz	10-mustár	13-csillagfürt	16-édesgyökér
2-rák	5-földimogyoró	8-diófélék	11-szezám	14-puhatesűk	
3-tojás	6-szója	9-zeller	12-kéndioxid-szulfid	15-mesterséges édesítőszer	

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmezésvetető