


Heti étlap 2019.03.18. - 2019.03.22.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Ebéd	Középiskolás (15-18 év)	Magyaros karalábé leves, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Vegyesvágott			Tojásleves, Rakott burgonya, csemege uborka			Frankfurti leves, Félbarna kenyér, Szilvás gombóc, Fahéjas porcukor szórat			Meggyleves almával, Eszterházi sertésragu, Párolt rizs			Burgonyagombóc leves, Csirke nuggets, Zöldborsó főzelék, Félbarna kenyér		
		Energia: 758.13 Kcal / 3,168.98 KJ			Energia: 657.41 Kcal / 2,747.97 KJ			Energia: 1,781.14 Kcal / 7,445.17 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		38.70 g	14.43 g	2.78 g	26.08 g	34.58 g	12.96 g	47.78 g	78.60 g	24.92 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
128.83 g	0.05 g	4.99 g	62.69 g	0.01 g	19.43 g	222.71 g	69.98 g	16.79 g	113.12 g	17.49 g	3.68 g	109.21 g	10.00 g	6.95 g		
1,3,4,9,15,(7),(10),(12)			1,3,7,9,10,15,(12)			1,7,(3),(6),(9),(12)			1,7,10,(12)			1,3,7,9				
Ebéd	Középiskolás (15-18 év)	Magyaros karalábé leves, Tarhonyás hús, céklasaláta			Tojásleves, Hentes tok., Párolt rizs			Frankfurti leves, Félbarna kenyér, Mákszórat, Főtt tészta			Meggyleves almával, Sólet, Félbarna kenyér			Burgonyagombóc leves, Erdélyi rakott káposzta, Félbarna kenyér		
		Energia: 861.74 Kcal / 3,602.07 KJ			Energia: 850.34 Kcal / 3,554.42 KJ			Energia: 839.75 Kcal / 3,510.16 KJ			Energia: 817.96 Kcal / 3,419.07 KJ			Energia: 770.18 Kcal / 3,219.35 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		37.53 g	40.01 g	11.11 g	33.87 g	45.38 g	13.84 g	30.49 g	23.16 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	130.51 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: 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-szezámm | 14-puhatestűek | |
| 3-tojás | 6-szója | 9-zeller | 12-kéndioxid-szulfid | 15-mesterséges édesítőszer | |

Jó étvágyat kívánunk!

.....

Élelmezésvezető