


## Heti étlap 2019.10.14. - 2019.10.18.

	42.hét	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
 <b>Tízórai</b>	<b>RépaM Kovács Zsombor</b>	Limonádé, Zöldfűszeres sajtkrém, Zsemle, Paprika		Tej, Kalács		Meggyes tea, Toast szelet, Margarin, Félbarna kenyér, Paradicsom		Puncsos tej, Korpás kifli			Erdei gyümölcsstea, Petrezselymes tojáskrém, Teljes kiőrlésű kenyér					
		Energia: 254.09 Kcal / 1,062.10 KJ		Energia: 338.95 Kcal / 1,416.81 KJ		Energia: 291.97 Kcal / 1,220.43 KJ		Energia: 313.61 Kcal / 1,310.89 KJ			Energia: 247.56 Kcal / 1,034.80 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav			
		6.12 g	7.42 g	4.25 g	13.87 g	9.31 g	4.23 g	10.83 g	4.11 g	1.40 g	12.15 g	3.77 g	1.70 g	7.36 g	6.00 g	2.28 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
40.14 g	9.99 g	0.72 g	49.51 g	4.20 g	0.90 g	52.66 g	19.99 g	1.48 g	57.39 g	20.03 g	0.83 g	40.61 g	12.00 g	0.72 g		
1,7		1,3,7		1,(7)		1,7			1,3,7,10,(12)							
<b>Ebéd</b>	<b>RépaM Kovács Zsombor</b>	Csontleves , Levesbetét, Lassagne (csirkecombfilé)		Zöldségleves, Levesbetét, Fasírt (csirke combfilé), Tökfőzelék, Félbarna kenyér		Bagulyás (csirke combfilé), Félbarna kenyér, Tejberizs rizstejjel, Fahéjas porcukor szórát		Zellerkrém lev., Petrezselymes burgonya, Pírtott kenyérkocka, Rántott csirkemell			Tarhonya leves, Fokhagymás csirkeragu, Párolt rizs					
		Energia: 585.77 Kcal / 2,448.52 KJ		Energia: 520.74 Kcal / 2,176.69 KJ		Energia: 694.62 Kcal / 2,903.51 KJ		Energia: 651.37 Kcal / 2,722.73 KJ			Energia: 552.53 Kcal / 2,309.58 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav			
		33.62 g	11.53 g	1.71 g	27.00 g	21.79 g	3.04 g	24.99 g	11.20 g	1.89 g	33.87 g	23.16 g	2.92 g	22.67 g	14.69 g	2.88 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
86.32 g	0.04 g	2.82 g	53.47 g	0.52 g	3.30 g	122.60 g	39.97 g	2.59 g	75.11 g	0.02 g	3.58 g	81.57 g	0.00 g	2.32 g		
1,3,9		1,3,9		1,9,(6)		1,3,9			1,3,(6)							
<b>Uzsonna</b>	<b>RépaM Kovács Zsombor</b>	pulykamell sonka , Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér		Zala felvágott , Margarin, Graham kenyér, Salátalevél		Korpás zsemle, kockasajt		Kolbásos vajkrém, Póréhagymakarika, Félbarna kenyér			Rácsos túrós táska, Szilva					
		Energia: 181.42 Kcal / 758.34 KJ		Energia: 218.68 Kcal / 914.08 KJ		Energia: 211.91 Kcal / 885.78 KJ		Energia: 233.21 Kcal / 974.82 KJ			Energia: 27.12 Kcal / 113.36 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav			
		8.96 g	3.29 g	1.12 g	8.84 g	5.80 g	2.07 g	8.88 g	6.60 g	3.85 g	7.23 g	8.07 g	3.48 g	9.53 g	19.16 g	5.70 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.97 g	0.00 g	1.07 g	32.71 g	0.00 g	1.49 g	29.00 g	0.00 g	1.21 g	32.66 g	0.00 g	1.31 g	30.57 g	0.00 g	1.47 g		
1,(7)		1,(7)		1,7		1,7			1,7,(3),(6),(12)							

Az étlanváltoztatás 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-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