


Heti étlap 2019.12.09. - 2019.12.15.

	50.hét	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
 <b>Tízórai</b>	<b>RépaM Kovács Zsombor</b>	Narancsos tea , Kenőmájás, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka	Almás-fahéjas tea, Korpás zsemle, Csirkemell sonka, Liga margarin	Tej, Magyaros vajkrém, Graham kenyér, Jégcsapretek	Csipkebogyó tea, Félbarna kenyér, Salátalevél, Liga margarin, Mátrai	Tejeskávé, Kalács	Narancsos tea , Főtt tojáskarikák, Félbarna kenyér, Póréhagymakarika,
		Energia: 273.07 Kcal / 1,141.43 KJ	Energia: 279.36 Kcal / 1,167.72 KJ	Energia: 337.25 Kcal / 1,409.71 KJ	Energia: 364.02 Kcal / 1,521.60 KJ	Energia: 403.47 Kcal / 1,686.50 KJ	Energia: 312.13 Kcal / 1,304.70 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		8.63 g 6.20 g 2.06 g	8.21 g 7.93 g 2.21 g	13.69 g 11.63 g 5.51 g	9.24 g 15.86 g 4.23 g	13.88 g 9.31 g 4.23 g	8.77 g 9.83 g 2.46 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
45.27 g 13.99 g 0.82 g	43.38 g 13.99 g 1.04 g	44.19 g 4.68 g 1.31 g	45.57 g 13.99 g 1.89 g	65.56 g 20.18 g 0.90 g	46.69 g 13.99 g 1.36 g		
1	1	1,7	1	1,3,7	1,3		
<b>Ébéd</b>	<b>RépaM Kovács Zsombor</b>	Zselici húsos leves, Félbarna kenyér, Tejbedara, Kakaó szórat	Főtt tészta, Bolognai szósz, Magyaros csipetkeleves	Levesbetét, Paradicsommártás, Húsgombóc , Főtt burgonya 1/2 adag,	Meggyleves almával, Zöldséges rizses csirke	Főtt tészta, Csirkecomb filé pörkölt, Magyaros karfiollev.	Zellerkrém lev. , Pírtott kenyérkocka, Sertés aprósült, Tört burgonya
		Energia: 617.42 Kcal / 2,580.82 KJ	Energia: 681.47 Kcal / 2,848.54 KJ	Energia: 639.18 Kcal / 2,671.77 KJ	Energia: 542.39 Kcal / 2,267.19 KJ	Energia: 457.18 Kcal / 1,911.01 KJ	Energia: 584.57 Kcal / 2,443.50 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		26.91 g 10.20 g 3.37 g	26.00 g 27.44 g 7.14 g	25.26 g 22.17 g 6.71 g	23.68 g 11.65 g 2.17 g	28.57 g 10.00 g 1.61 g	23.88 g 27.98 g 9.18 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
103.75 g 38.97 g 2.87 g	81.74 g 3.62 g 4.29 g	83.46 g 15.01 g 2.83 g	84.29 g 9.09 g 0.80 g	62.74 g 0.03 g 1.81 g	57.81 g 0.18 g 1.41 g		
1,7,9	1,3	1,3,9	1,7	1,3	1,7,9,(10)		
<b>Uzsonna</b>	<b>RépaM Kovács Zsombor</b>	Sajtos rúd	Pritaminos sajtkrém, Félbarna kenyér	Félbarna kenyér, Liga margarin, Kedvenc ízű sonka	kockasajt sonkás, Korpás kifli	Pulyka párizsi, füstölt, Margarin, Rozsos zsemle, Liga margarin	Padlizsánkrém, Graham kenyér
		Energia: 99.71 Kcal / 416.79 KJ	Energia: 212.90 Kcal / 889.92 KJ	Energia: 314.30 Kcal / 1,313.77 KJ	Energia: 186.28 Kcal / 778.65 KJ	Energia: 224.30 Kcal / 937.57 KJ	Energia: 235.96 Kcal / 986.31 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		4.84 g 1.40 g 2.19 g	6.77 g 6.39 g 3.44 g	10.16 g 16.24 g 4.38 g	8.68 g 5.77 g 3.04 g	6.67 g 13.26 g 4.24 g	6.56 g 8.60 g 3.87 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
17.00 g 0.00 g 1.02 g	31.83 g 0.00 g 1.38 g	31.50 g 0.00 g 2.06 g	24.68 g 0.00 g 1.12 g	19.50 g 0.00 g 1.06 g	32.80 g 0.00 g 1.03 g		
1,7,(3),(6),(8),(11),(12)	1,7	1	1,7	1,(6),(7)	1,7,(10)		

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-csilagfűrt              | 16-édesgyökér |
| 2-rák    | 5-földimogyoró | 8-diófélék         | 11-szezám            | 14-puhatestűek             |               |
| 3-tojás  | 6-szója        | 9-zeller           | 12-kéndioxid-szulfid | 15-mesterséges édesítőszer |               |

**Jó étvágyat kívánunk!**

.....  
**Élelmezésvezető**