


## Heti étlap 2020.01.20. - 2020.01.24.

|  | 4.hét                       | hétfő  | kedd    | szerda   | csütörtök  | péntek   |         |  |          |  |            |          |         |            |         |        |
|--|-----------------------------|--|---------|--|------------|--|---------|--|----------|--|------------|----------|---------|------------|---------|--------|
| <br><b>Tízórai</b> | <b>RépaM Kovács Zsombor</b> | Tej, Félbarna kenyér, Baracklekvár, Liga margarin                        |         | Citromos tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Mirbest sonka, Liga margarin             |            | Meggyes tea, Tzatzikis sajtkrém, Rozsos zsemle   |         | Karamellás tej, Kalács   |          | Csipkebogyó tea, Sajt szelet, Félbarna kenyér, Liga margarin                 |            |          |         |            |         |        |
|  |                             | Energia: 669.76 Kcal / 2,799.60 KJ                                       |         | Energia: 556.77 Kcal / 2,327.30 KJ   |            | Energia: 398.16 Kcal / 1,664.31 KJ   |         | Energia: 729.75 Kcal / 3,050.36 KJ   |          | Energia: 624.84 Kcal / 2,611.83 KJ   |            |          |         |            |         |        |
|  |                             | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír   | Fehérje    | Zsír   | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír     | T.Zsír   | Fehérje    | Zsír     | T.Zsír  |            |         |        |
|  |                             | 22.15 g  | 19.70 g | 6.24 g   | 19.76 g    | 18.77 g  | 5.04 g  | 10.43 g  | 12.83 g  | 6.99 g   | 24.35 g    | 17.12 g  | 7.64 g  | 19.79 g    | 23.21 g | 8.88 g |
|  |                             | Szénhidrát   | Cukor   | Só   | Szénhidrát | Cukor  | Só      | Szénhidrát   | Cukor    | Só   | Szénhidrát | Cukor    | Só      | Szénhidrát | Cukor   | Só     |
| 100.13 g   | 18.69 g                     | 3.00 g   | 76.42 g | 19.99 g  | 2.67 g     | 59.66 g  | 19.99 g | 1.24 g   | 118.71 g | 33.37 g  | 1.65 g     | 83.35 g  | 19.99 g | 3.20 g     |         |        |
| 1,7,(12)   |                             | 1  |         | 1,7  |            | 1,3,7  |         | 1,7  |          | 1,7  |            | 1,7      |         | 1,7        |         |        |
| <b>Ebéd</b>  | <b>RépaM Kovács Zsombor</b> | Fokhagymakrémleves, Pirított kenyérkocka, Lecsós csirkeragu, Párolt rizs |         | Zöldségleves, Levesbetét, Zöldbabfőzelék, Sült bécsi rudacska, Félbarna kenyér |            | Májgaluska leves, Főtt tészta, Túró feltét( tészta), Tejföl feltét(tésztához), Porcukor szórát |         | Paradicsom leves, Levesbetét, Rozmaringos sült csirkecomb, Párolt rizs, Almakompót |          | Magyaros Karfiolleves, Levesbetét, Fasírt , Burgonyafőzelék, Félbarna kenyér |            |          |         |            |         |        |
|  |                             | Energia: 1,032.81 Kcal / 4,317.15 KJ                                     |         | Energia: 914.23 Kcal / 3,821.48 KJ   |            | Energia: 641.65 Kcal / 2,682.10 KJ   |         | Energia: 1,161.51 Kcal / 4,855.11 KJ   |          | Energia: 1,003.08 Kcal / 4,192.87 KJ   |            |          |         |            |         |        |
|  |                             | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír   | Fehérje    | Zsír   | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír     | T.Zsír   | Fehérje    | Zsír     | T.Zsír  | Fehérje    | Zsír    | T.Zsír |
|  |                             | 36.09 g  | 53.51 g | 10.11 g  | 35.11 g    | 49.55 g  | 13.55 g | 30.20 g  | 16.14 g  | 6.11 g   | 66.68 g    | 35.03 g  | 5.82 g  | 39.43 g    | 35.09 g | 6.56 g |
|  |                             | Szénhidrát   | Cukor   | Só   | Szénhidrát | Cukor  | Só      | Szénhidrát   | Cukor    | Só   | Szénhidrát | Cukor    | Só      | Szénhidrát | Cukor   | Só     |
| 100.44 g   | 0.00 g                      | 5.33 g   | 80.60 g | 0.00 g   | 7.42 g     | 93.23 g  | 10.04 g | 1.09 g   | 151.69 g | 41.96 g  | 7.26 g     | 130.45 g | 0.01 g  | 4.83 g     |         |        |
| 1,7,(6)  |                             | 1,3,7,9  |         | 1,3,7,9  |            | 1,3,9  |         | 1,3,9  |          | 1,3,7,9  |            | 1,3,7,9  |         | 1,3,7,9    |         |        |
| <b>Uzsonna</b>   | <b>RépaM Kovács Zsombor</b> | Csirkemell sonka, Liga margarin, Korpás kifli, Paprika,                  |         | Magyaros vajkrém, Félbarna kenyér, Póréhagymakarika                            |            | Sajtkrém rúd   |         | Zala felvágott, Rozskenyér, Jégcsapretek, Liga margarin                            |          | Graham kenyér, Paprika, Mátrai diákcsemege, Liga margarin                    |            |          |         |            |         |        |
|  |                             | Energia: 431.20 Kcal / 1,802.42 KJ                                       |         | Energia: 469.65 Kcal / 1,963.14 KJ   |            | Energia: 0.00 Kcal / 0.00 KJ   |         | Energia: 523.17 Kcal / 2,186.85 KJ   |          | Energia: 486.96 Kcal / 2,035.49 KJ   |            |          |         |            |         |        |
|  |                             | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír   | Fehérje    | Zsír   | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír     | T.Zsír   | Fehérje    | Zsír     | T.Zsír  | Fehérje    | Zsír    | T.Zsír |
|  |                             | 18.00 g  | 16.78 g | 4.31 g   | 13.20 g    | 17.26 g  | 7.73 g  | 7.99 g   | 2.31 g   | 3.61 g   | 18.06 g    | 22.58 g  | 15.18 g | 16.88 g    | 16.96 g | 4.38 g |
|  |                             | Szénhidrát   | Cukor   | Só   | Szénhidrát | Cukor  | Só      | Szénhidrát   | Cukor    | Só   | Szénhidrát | Cukor    | Só      | Szénhidrát | Cukor   | Só     |
| 51.52 g  | 0.00 g                      | 2.17 g   | 64.82 g | 0.00 g   | 2.41 g     | 33.28 g  | 0.00 g  | 1.69 g   | 61.47 g  | 6.24 g   | 2.42 g     | 66.12 g  | 0.00 g  | 2.92 g     |         |        |
| 1,(7)  |                             | 1,7  |         | 1,7  |            | 1  |         | 1  |          | 1  |            | 1        |         | 1          |         |        |

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](mailto: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-szezám            | 14-puhatestűek             |               |
| 3-tojás  | 6-szója        | 9-zeller           | 12-kéndioxid-szulfid | 15-mesterséges édesítőszer |               |

**Jó étvágyat kívánunk!**

.....  
Élelmezésvezető