

Heti étlap 2020.01.20. - 2020.01.24.

4.hét	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	Rizstej, Baracklekvár, Félbarna kenyér, Liga margarin,		Citromos tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin, Mirbest sonka		Meggyes tea, Sonkakrém Liga margarinnal, Zsemle		Karamellás rizstej, Liga margarin, Diákcsemege, Zsemle,		Csipkebogyó tea, Félbarna kenyér, Liga margarin, Csirkemell sonka						
	Energia: 649.52 Kcal / 2,714.99 KJ		Energia: 556.77 Kcal / 2,327.30 KJ		Energia: 450.37 Kcal / 1,882.55 KJ		Energia: 658.04 Kcal / 2,750.61 KJ		Energia: 563.25 Kcal / 2,354.39 KJ						
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
	13.03 g	18.06 g	4.15 g	19.76 g	18.77 g	5.04 g	13.79 g	9.37 g	2.74 g	14.76 g	19.20 g	4.99 g	18.73 g	16.35 g	4.17 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
107.90 g	30.68 g	2.60 g	76.42 g	19.99 g	2.67 g	77.08 g	19.99 g	1.78 g	105.77 g	36.96 g	1.88 g	84.52 g	19.99 g	3.45 g	
1,(12)		1		1		1		1		1					
Ebéd	Fokhagymakrémleves, Pírtott kenyérkocka, Lecsós csirkeragu, Párolt rizs		Zöldbabfőzelék, Zöldségleves, Levesbetét, Sült bécsi rudacska, Félbarna kenyér		Májgaluska leves, Húsos rakott burgonya, Káposztasaláta		Paradicsom leves, Levesbetét, Rozmaringcsicsekomb, Párolt rizs, Almakompót		Burgonyafőzelék tejmentesen, Magyaros Karfiolleves, Levesbetét, Fasírt , Félbarna kenyér						
	Energia: 982.95 Kcal / 4,108.73 KJ		Energia: 888.67 Kcal / 3,714.64 KJ		Energia: 675.74 Kcal / 2,824.59 KJ		Energia: 1,161.51 Kcal / 4,855.11 KJ		Energia: 1,028.90 Kcal / 4,300.80 KJ						
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
	33.83 g	50.56 g	8.46 g	34.64 g	46.42 g	11.74 g	32.72 g	22.09 g	7.62 g	66.68 g	35.03 g	5.82 g	40.45 g	33.64 g	5.70 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
96.93 g	0.00 g	5.24 g	81.86 g	0.05 g	7.43 g	84.55 g	6.04 g	14.92 g	151.69 g	41.96 g	7.26 g	139.04 g	0.01 g	4.88 g	
1,(6)		1,3,9		1,3,9		1,3,9		1,3,9		1,3,9					
Uzsonna	Csirkemell sonka, Zsemle, Paprika, Liga margarin,		Sonka Liga margarin, Félbarna kenyér, Póréhagymakarika		Zsemle, Padlizsánkrém		Sonka, Félbarna kenyér, Jégcsapretek, Liga margarin,		Diákcsemege, Liga margarin, Félbarna kenyér, Paprika,						
	Energia: 452.34 Kcal / 1,890.78 KJ		Energia: 508.89 Kcal / 2,127.16 KJ		Energia: 344.64 Kcal / 1,440.60 KJ		Energia: 507.17 Kcal / 2,119.97 KJ		Energia: 477.32 Kcal / 1,995.20 KJ						
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
	16.72 g	15.94 g	4.43 g	20.72 g	18.54 g	4.95 g	9.81 g	7.76 g	2.16 g	20.72 g	18.52 g	4.96 g	16.52 g	16.96 g	4.38 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
59.96 g	0.00 g	2.07 g	64.18 g	0.00 g	3.91 g	58.48 g	0.00 g	2.11 g	63.97 g	6.24 g	3.93 g	64.08 g	0.00 g	3.26 g	
1		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; +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-szulfid	15-mesterséges édesítőszer	

Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezésvezető