


2020. 03.16.-03.20.	12.Hét	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	<b>Ebéd "A" menü</b>	Daragaluska leves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt szórat	Tárkonyos zöldségleves, Vagdalt, Finomfőzelék, Félbarna kenyér	Magyaros csirkeragu leves Vanília sodó, Aranygaluska Irekkes	Vegyes zöldségkrémleves, Kölesgolyó, Sült csirkecomb, Tört burgonya, Almakompót	Trópusi gyümölcsleves , Majorannás pulykaragu, Párolt rizs
		Energia: 823.32 Kcal / 3,441.48 KJ	Energia: 798.97 Kcal / 3,339.69 KJ	Energia: 947.74 Kcal / 3,961.55 KJ	Energia: 745.96 Kcal / 3,118.11 KJ	Energia: 791.47 Kcal / 3,308.34 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		39.44 g 31.19 g 9.86 g	37.65 g 26.38 g 5.94 g	34.72 g 16.13 g 3.21 g	61.43 g 21.79 g 4.75 g	31.18 g 22.36 g 4.59 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	95.27 g 5.03 g 3.18 g	101.25 g 5.02 g 6.21 g	165.18 g 50.84 g 4.34 g	84.07 g 2.29 g 6.12 g	114.61 g 24.10 g 4.21 g	
	1,3,7,9	1,3,7,9	1,3,7,8,9,(5)	1,7,9,(10)	1,7	
	<b>Ebéd "B" menü</b>	Daragaluska leves, Sertés pörkölt, Kelkáposzta főzelék, Félbarna kenyér	Tárkonyos zöldségleves, Rakott burgonya, Csemege uborka	Magyaros csipetkeleves, Darafelfújt, Lekvár	Vegyes zöldségkrémleves, Kölesgolyó, Halpaprikás, Főtt tészta	Trópusi gyümölcsleves , Rántott szelet sokmagvas bundában, Burgonyapüré , vitaminsaláta
		Energia: 999.45 Kcal / 4,177.70 KJ	Energia: 642.40 Kcal / 2,685.23 KJ	Energia: 1,120.12 Kcal / 4,682.10 KJ	Energia: 754.33 Kcal / 3,153.10 KJ	Energia: 874.64 Kcal / 3,656.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
38.32 g 52.03 g 11.82 g		26.23 g 29.59 g 12.17 g	29.82 g 18.86 g 5.89 g	31.48 g 32.72 g 7.50 g	38.26 g 22.55 g 6.89 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
93.08 g 0.03 g 4.75 g	66.41 g 0.02 g 19.52 g	206.41 g 61.67 g 6.21 g	82.95 g 0.06 g 3.83 g	127.09 g 32.20 g 4.92 g		
1,3,9	3,7,9,10,15,(1),(12)	1,3,7,9,(6),(12)	1,4,7,9,(3),(6)	1,3,7,11		

**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 8484

**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**

