


	hétfő			kedd			szerda		
 <b>Tízórai</b>	<b>Citromos tea, Csirkemell sonka, Margarinos, Teljes kiőrlésű kenyér</b>			<b>Barackos tea, Tonhalkrém, Korpás kenyér,</b>			<b>Karamellás tej, Margarinos, Korpás kifli</b>		
	Energia: 268.45 Kcal / 1,122.12 KJ			Energia: 267.14 Kcal / 1,116.65 KJ			Energia: 336.82 Kcal / 1,407.91 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
9.05 g	8.30 g	2.12 g	4.91 g	7.83 g	3.59 g	12.16 g	10.77 g	3.60 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
39.01 g	9.99 g	1.11 g	43.81 g	15.99 g	0.72 g	47.41 g	12.49 g	0.93 g	
1,(7)			1,4,7			1,7			
<b>Ebéd</b>	<b>Májgaluska leves, Túrós tészta, Tejfőllel, Szalonnapörccel, Alma</b>			<b>Tejfőlés zöldbableves, Félbarna kenyér, Paprikás burgonya kolbásszal, csemege uborka</b>			<b>Magyaros gombaleves, Édes-savanyú Pulykaragu, Párolt rizszel</b>		
	Energia: 641.85 Kcal / 2,682.93 KJ			Energia: 735.60 Kcal / 3,074.81 KJ			Energia: 612.96 Kcal / 2,562.17 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
26.52 g	22.80 g	9.01 g	26.99 g	32.14 g	8.74 g	30.37 g	16.28 g	3.59 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
81.41 g	0.04 g	1.42 g	82.89 g	0.01 g	8.06 g	85.42 g	0.88 g	3.33 g	
1,3,7,9,(6)			1,3,7,9,10,15,(6),(12)			1,3,6,9			
<b>Uzsonna</b>	<b>Natúr vajkrém, Zsemle, Uborka</b>			<b>Diákcsemege, Margarinos, Graham kenyér, Salátalevél</b>			<b>Soproni felvágott, Margarinos, Félbarna kenyér, Alma</b>		
	Energia: 216.09 Kcal / 903.26 KJ			Energia: 266.18 Kcal / 1,112.63 KJ			Energia: 337.86 Kcal / 1,412.25 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
5.50 g	8.38 g	4.00 g	8.46 g	11.24 g	3.28 g	9.24 g	14.36 g	4.19 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
29.41 g	0.00 g	0.52 g	32.48 g	0.00 g	1.59 g	41.98 g	0.00 g	2.16 g	
1,7			1,(7)			1,(7)			
<b>Az ételváltoztatás jogát fenntartjuk! Az esetleges változásokról az érintett intézményeket értesítjük.</b> <b>Az ételnekénti allergén információkról felvilágosítást a központi diétetika alábbi elérhetőségein kérhető: diietetika@tsgastro.hu; +36 70 614 8011</b>									
<b>Allergén lista (kód-allergén)</b>									
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					