


## Heti étlap 2019.04.15. - 2019.04.19.

	16.hét	hétfő	kedd	szerda	csütörtök											
 <b>Tízórai</b>	<b>Diab 20-50-20</b>	Citromos tea, Zala felvágott , Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin	Barackos tea, Tojáskrém, Salátalevél, Teljes kiőrlésű kenyér	Almás-fahéjas tea, pulykamell sonka , Liga margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Málnás tea , Sajt szelet, Liga margarin, Teljes kiőrlésű kenyér											
		Energia: 206.97 Kcal / 865.13 KJ	Energia: 184.20 Kcal / 769.96 KJ	Energia: 188.32 Kcal / 787.18 KJ	Energia: 236.75 Kcal / 989.62 KJ											
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav			
		6.82 g	10.73 g	3.10 g	5.52 g	8.78 g	2.24 g	7.49 g	8.10 g	2.11 g	9.33 g	12.86 g	5.31 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
20.44 g	0.01 g	0.92 g	20.46 g	0.01 g	0.57 g	21.05 g	0.01 g	0.95 g	20.55 g	0.01 g	0.92 g					
	1,15		1,3,10,15,(12)		1,15		1,7,15									
<b>Ebéd</b>	<b>Diab 20-50-20</b>	Csontleves májjal , Főtt tészta, Túró feltét( tészta) , Tejföl feltét(tésztához)	Zöldbableves tej-, tojás-, gluténmentes, Pusztafőlt burgonyával, csemege uborka	Magyaros gomba lev., Pulykatokány, Párolt rizs	Erőleves, Fokhagymás sertéssült , Paradicsomos káposzta főz., Teljes kiőrlésű kenyér											
		Energia: 390.43 Kcal / 1,632.00 KJ	Energia: 528.86 Kcal / 2,210.63 KJ	Energia: 546.84 Kcal / 2,285.79 KJ	Energia: 756.73 Kcal / 3,163.13 KJ											
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav			
		20.86 g	12.11 g	4.64 g	19.26 g	27.61 g	7.04 g	29.07 g	24.84 g	4.91 g	29.87 g	47.25 g	10.99 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
49.42 g	0.04 g	0.70 g	49.44 g	0.01 g	4.75 g	51.08 g	0.55 g	4.29 g	51.92 g	0.17 g	8.02 g					
	1,3,7,9		10,15,(12)		1,9		1,9,15,(10)									
<b>Uzsonna</b>	<b>Diab 20-50-20</b>	Teljes kiőrlésű kenyér, Natúr vajkrém, Uborka	Teljes kiőrlésű kenyér, Zala felvágott , Liga margarin	Teljes kiőrlésű kenyér, Párizsi , Liga margarin, Paprika	Teljes kiőrlésű kenyér, sült hús krém, Póréhagymakarika											
		Energia: 181.26 Kcal / 757.67 KJ	Energia: 206.07 Kcal / 861.37 KJ	Energia: 213.83 Kcal / 893.81 KJ	Energia: 219.54 Kcal / 917.68 KJ											
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav			
		4.78 g	8.55 g	3.90 g	6.73 g	10.71 g	3.10 g	6.74 g	11.25 g	3.31 g	5.75 g	12.28 g	3.37 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
21.07 g	0.00 g	0.43 g	20.43 g	0.00 g	0.92 g	21.14 g	0.00 g	0.98 g	21.24 g	0.00 g	0.67 g					
	1,7		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-szulfit | 15-mesterséges édesítőszer |               |

**Jó étvágyat kívánunk!**

.....  
Élelmezésvezető