


Heti étlap 2019.04.15. - 2019.04.19.

	16.hét	hétfő	kedd	szerda	csütörtök								
 Tízórai	Gluténmentes	Citromos tea, Mini méz, Liga margarin, Ham-let GM	Barackos tea, Tojáskrém, Abonett, Salátalevél	Tej, Baracklekvár, Liga margarin, Ham-let GM	Málnás tea, Sajt szelet, Abonett, Liga margarin								
		Energia: 490.34 Kcal / 2,049.62 KJ	Energia: 379.07 Kcal / 1,584.51 KJ	Energia: 510.20 Kcal / 2,132.64 KJ	Energia: 449.12 Kcal / 1,877.32 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		3.53 g	14.83 g	3.96 g	6.47 g	17.98 g	4.69 g	13.59 g	19.30 g	6.40 g	11.48 g	23.48 g	9.15 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	83.80 g	52.71 g	0.21 g	45.38 g	20.46 g	0.60 g	68.69 g	19.01 g	0.61 g	45.42 g	20.46 g	1.11 g	
	3,10,(12)			7,(12)			7						
Ebéd	Gluténmentes	Csontleves májjal, Levesbetét, Főtt tészta, Túró feltét(tészta), Tejföl feltét(tésztához), Porcukor szórát	Zöldbableves tej-, tojás-, gluténmentes, Levesbetét, Pusztaörkölt burgonyával, csemege uborka	Magyaros gomba lev., Levesbetét, Pulykatokány, Párolt rizs	Erőleves, Levesbetét, Fokhagymás sertéssült, Paradicsomos káposzta főz.	ÜNNEP!							
		Energia: 728.14 Kcal / 3,043.63 KJ	Energia: 753.18 Kcal / 3,148.29 KJ	Energia: 861.02 Kcal / 3,599.06 KJ	Energia: 878.83 Kcal / 3,673.51 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		23.31 g	19.23 g	6.32 g	25.98 g	35.90 g	9.27 g	34.20 g	30.56 g	5.55 g	29.85 g	53.16 g	12.76 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	113.60 g	15.54 g	1.11 g	79.39 g	1.01 g	6.14 g	111.01 g	1.55 g	5.21 g	68.59 g	16.00 g	7.77 g	
	7,9			10,15,(12)			9						
Uzsonna	Gluténmentes	Natúr vajkrém, Ham-let GM, Uborka	Zala felvágott, Liga margarin, Abonett	Párizsi, Liga margarin, Ham-let GM, Alma	sült hús krém, Abonett, Póréhagymakarika								
		Energia: 307.42 Kcal / 1,285.02 KJ	Energia: 343.25 Kcal / 1,434.79 KJ	Energia: 415.36 Kcal / 1,736.20 KJ	Energia: 366.48 Kcal / 1,531.89 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		4.60 g	16.84 g	7.89 g	8.95 g	21.85 g	6.40 g	8.60 g	22.68 g	6.71 g	6.77 g	24.95 g	6.95 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	32.80 g	0.32 g	0.03 g	25.37 g	0.47 g	1.31 g	41.98 g	0.32 g	1.14 g	26.35 g	0.47 g	0.81 g	
	7												

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-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