


Heti étlap 2019.04.15. - 2019.04.19.

	16.hét	hétfő	kedd	szerda	csütörtök								
 Tízórai	Tejmentes diéta	Citromos tea, Mini méz, Liga margarin, Félbarna kenyér		Barackos tea, Tojáskrém, Félbarna kenyér, Salátalevél		Meggyes tea, Baracklekvár, Liga margarin, Zsemle		Erdei gyümölcsstea, Pulykamell sonka, Liga margarin, Félbarna kenyér					
		Energia: 649.90 Kcal / 2,716.58 KJ		Energia: 554.79 Kcal / 2,319.02 KJ		Energia: 568.60 Kcal / 2,376.75 KJ		Energia: 531.26 Kcal / 2,220.67 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		12.09 g	15.23 g	3.80 g	14.78 g	17.71 g	4.42 g	9.72 g	14.73 g	4.06 g	18.73 g	16.35 g	4.17 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
115.24 g	52.39 g	2.60 g	83.31 g	19.99 g	2.69 g	98.47 g	38.68 g	1.22 g	76.53 g	12.00 g	3.45 g		
1			1,3,10,(12)		1,(12)				1				
Ebéd	Tejmentes diéta	Májgaluska leves, Grízes tészta, Lekvár (tésztához)		Magyaros zöldbaleves, Levesbetét, Pusztapörkölt burgonyával, csemege uborka, Félbarna kenyér		Magyaros gombaleves, Levesbetét, Pulykatokány, Párolt rizs		Erőleves, Levesbetét, Fokhagymás sertéssült, Paradicsomos káposzta főz., Félbarna kenyér					
		Energia: 759.86 Kcal / 3,176.21 KJ		Energia: 932.88 Kcal / 3,899.44 KJ		Energia: 804.70 Kcal / 3,363.65 KJ		Energia: 1,047.47 Kcal / 4,378.42 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		25.77 g	11.42 g	1.56 g	34.97 g	37.17 g	9.44 g	37.12 g	27.13 g	5.25 g	39.81 g	54.65 g	13.02 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
137.63 g	18.74 g	1.07 g	112.47 g	0.01 g	7.46 g	102.02 g	0.01 g	6.33 g	97.75 g	15.22 g	9.09 g		
1,3,9,(12)			1,3,9,10,15,(12)		1,3,9				1,3,9,(10)				
Uzsonna	Tejmentes diéta	Csirkemell sonka, Liga margarin, Zsemle, Uborka		Zala felvágott, Liga margarin, Félbarna kenyér		Párizsi, Liga margarin, Félbarna kenyér, Alma		sült hús krém, Zsemle, Póréhagymakarika					
		Energia: 449.20 Kcal / 1,877.66 KJ		Energia: 518.97 Kcal / 2,169.29 KJ		Energia: 574.92 Kcal / 2,403.17 KJ		Energia: 505.04 Kcal / 2,111.07 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		16.64 g	15.86 g	4.43 g	17.26 g	21.58 g	6.13 g	17.16 g	23.08 g	6.55 g	12.72 g	24.18 g	6.94 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
59.44 g	0.00 g	2.08 g	63.30 g	0.00 g	3.40 g	73.42 g	0.00 g	3.53 g	58.52 g	0.00 g	1.52 g		
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-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