

Heti étlap 2019.06.10. - 2019.06.14.

	24.hét	kedd	szerda	csütörtök	péntek	
 Tízórai	Diab 20-50-20	Limonádé, Csirkemell sonka, Liga margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Erdei gyümölcsstea, Főtt tojáskarikák, Liga margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Meggyes tea, Magyaros vajkrém, Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér	Málnás tea , Párizsi , Liga margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	
		Energia: 183.09 Kcal / 765.32 KJ	Energia: 194.85 Kcal / 814.47 KJ	Energia: 178.10 Kcal / 744.46 KJ	Energia: 207.67 Kcal / 868.06 KJ	
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	
		7.16 g8.09 g2.11 g	6.48 g9.70 g2.49 g	4.59 g8.57 g3.91 g	6.43 g11.18 g3.31 g	
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	
Ebéd	Diab 20-50-20	1,15	1,3,15	1,7,15	1,15	
		Rántottleves, Sárgaborsófőzelék, Csirke aprósült, Abonett	Francia hagymaleves, Tört burgonya, Fasírt	Vegyes gyümölcsleves, Natur szelet, Párolt barna rizs, Párolt zöldborsó, Uborkasaláta	Zöldségleves, Zöldborsó főzelék, Teljes kiőrlésű kenyér, Sült csirkecombfilé	
		Energia: 462.84 Kcal / 1,934.67 KJ	Energia: 521.28 Kcal / 2,178.95 KJ	Energia: 549.27 Kcal / 2,295.95 KJ	Energia: 590.83 Kcal / 2,469.67 KJ	
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	
		31.70 g14.31 g2.43 g	19.40 g26.21 g7.92 g	34.27 g22.67 g6.40 g	37.54 g26.34 g3.70 g	
Uzsonna	Diab 20-50-20	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	
		50.83 g0.39 g1.13 g	50.61 g0.00 g2.76 g	50.73 g0.00 g4.49 g	50.29 g0.20 g4.05 g	
		1,9,(10)		1,7,15	1,9,15,(10)	
		Zöldfűszeres vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika	Sajt szelet, Liga margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Salátalevél	Sonka szalámi, Liga margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Csirkemell sonka, Liga margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika	
		Energia: 169.55 Kcal / 708.72 KJ	Energia: 235.29 Kcal / 983.51 KJ	Energia: 180.32 Kcal / 753.74 KJ	Energia: 186.20 Kcal / 778.32 KJ	
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	
		4.55 g7.79 g3.51 g	9.25 g12.85 g5.31 g	7.12 g8.05 g2.11 g	7.48 g8.14 g2.11 g	
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	
		20.11 g0.00 g0.39 g	20.38 g0.00 g0.92 g	19.63 g0.00 g0.92 g	20.53 g0.00 g0.92 g	
		1,7	1,7	1	1	

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az esetleges változásokról az érintett intézményeket értesítjük.

Az ételenkénti allergén információkról felvilágosítást a központi dietetika alábbi elérhetőségein kérhető: dietetika@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-szulfít	15-mesterséges édesítőszer	

Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezésvezető