


## Heti étlap 2019.06.10. - 2019.06.14.

	24.hét	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
 <b>Tízórai</b>	<b>Gluténmentes</b>	Limonádé, Csirkemell sonka, Liga margarin, Abonett	Erdei gyümölcsstea, Főtt tojáskarikák, Liga margarin, Ham-let GM	Meggyes tea, Magyaros vajkrém, Paradicsom, Ham-let GM	Tej, Baracklekvár, Liga margarin, Abonett										
		Energia: 350.05 Kcal / 1,463.21 KJ	Energia: 360.53 Kcal / 1,507.02 KJ	Energia: 393.07 Kcal / 1,643.03 KJ	Energia: 494.04 Kcal / 2,065.09 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		
		10.34 g	16.65 g	4.44 g	6.07 g	17.23 g	4.58 g	4.73 g	16.91 g	7.91 g	13.84 g	19.97 g	6.51 g		
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
36.96 g	10.46 g	1.36 g	43.53 g	12.32 g	0.28 g	53.72 g	20.31 g	0.03 g	62.20 g	19.16 g	0.91 g				
	3		7			7,(12)									
<b>Ebéd</b>	<b>Gluténmentes</b>	Magyaros csipetkeleves, Csirke aprósült, Sárgaborsófőzelék, Ham-let GM	Francia hagymaleves, Tört burgonya, Fasírt	Vegyes gyümölcsleves, Rizi-bizi, Uborkasaláta, Rántott sertés szelet	Karalábé leves, Csirkecomb filé pörkölt, Főtt tészta, Levesbetét										
		Energia: 809.01 Kcal / 3,381.66 KJ	Energia: 723.19 Kcal / 3,022.93 KJ	Energia: 1,027.73 Kcal / 4,295.91 KJ	Energia: 642.60 Kcal / 2,686.07 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		
		41.90 g	27.88 g	4.03 g	27.26 g	36.39 g	11.04 g	38.95 g	23.83 g	6.59 g	30.10 g	14.11 g	2.25 g		
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
95.64 g	1.18 g	5.31 g	69.76 g	0.00 g	3.78 g	162.21 g	29.09 g	3.99 g	97.01 g	5.05 g	2.57 g				
						3,(7)									
<b>Uzsonna</b>	<b>Gluténmentes</b>	Zöldfűszeres vajkrém, Paprika, Abonett	Sajt szelet, Liga margarin, Salátalevél, Ham-let GM	Sonka szalámi, Liga margarin, Ham-let GM	Csirkemell sonka, Liga margarin, Abonett, Alma										
		Energia: 246.29 Kcal / 1,029.49 KJ	Energia: 384.72 Kcal / 1,608.13 KJ	Energia: 322.10 Kcal / 1,346.38 KJ	Energia: 358.12 Kcal / 1,496.94 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		
		4.69 g	12.41 g	5.49 g	11.19 g	22.80 g	9.04 g	10.04 g	15.92 g	4.33 g	10.89 g	17.19 g	4.44 g		
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
26.77 g	0.47 g	0.32 g	32.04 g	0.32 g	0.81 g	33.08 g	0.32 g	1.06 g	37.09 g	0.47 g	1.38 g				
	7		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](mailto: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-szulfid | 15-mesterséges édesítőszer |               |

**Jó étvágyat kívánunk!**

.....  
Élelmezésvezető