


Heti étlap 2019.06.10. - 2019.06.14.

	24.hét	kedd	szerda	csütörtök	péntek								
 Tízórai	Tejmentes diéta	Limonádé, Csirkemell sonka, Liga margarin, Félbarna kenyér		Erdei gyümölcsstea, Főtt tojáskarikák, Félbarna kenyér, Liga margarin		Meggyes tea, Paradicsom, Zsemle, Csirkemell sonka, Liga margarin		Baracklekvár, Liga margarin, Félbarna kenyér, Málnás tea					
		Energia: 525.77 Kcal / 2,197.72 KJ		Energia: 520.09 Kcal / 2,173.98 KJ		Energia: 534.85 Kcal / 2,235.67 KJ		Energia: 605.76 Kcal / 2,532.08 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		18.65 g	16.38 g	4.17 g	14.63 g	17.63 g	4.42 g	16.77 g	15.93 g	4.45 g	12.08 g	15.23 g	3.80 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
74.89 g	9.99 g	3.45 g	74.97 g	12.00 g	2.67 g	80.36 g	19.99 g	2.08 g	104.23 g	38.68 g	2.60 g		
1			1,3			1			1,(12)				
Ebéd	Tejmentes diéta	Sárgaborsófőzelék, Magyaros csipetkeleves, Félbarna kenyér, Csirke aprósült		Francia hagymaleves, Pirított kenyérkocka, Fasírt, Tört burgonya		Vegyes gyümölcsleves, Rizibizi, Uborkasaláta, Rántott sertés szelet		Karálábé leves, Főtt tészta, Csirkecomb filé pörkölt, Levesbetét					
		Energia: 931.21 Kcal / 3,892.46 KJ		Energia: 748.78 Kcal / 3,129.90 KJ		Energia: 1,066.01 Kcal / 4,455.92 KJ		Energia: 662.38 Kcal / 2,768.75 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		49.11 g	31.91 g	5.40 g	28.69 g	36.58 g	11.07 g	41.32 g	26.41 g	5.39 g	39.93 g	14.37 g	2.28 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
110.92 g	0.25 g	6.65 g	74.26 g	0.00 g	3.98 g	163.86 g	31.96 g	4.36 g	92.60 g	0.05 g	2.62 g		
1,3,9,(6),(10)			1			1,3			1,3				
Uzsonna	Tejmentes diéta	Paprika, Zsemle, Sonka szalámi, Liga margarin		Zsemle, Salátalevél, Liga margarin, Zala felvágott		Félbarna kenyér, Sonka szalámi, Liga margarin		Csirkemell sonka, Liga margarin, Félbarna kenyér, Alma					
		Energia: 452.34 Kcal / 1,890.78 KJ		Energia: 482.84 Kcal / 2,018.27 KJ		Energia: 481.66 Kcal / 2,013.34 KJ		Energia: 533.84 Kcal / 2,231.45 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		16.72 g	15.94 g	4.43 g	14.99 g	21.10 g	6.39 g	18.60 g	16.32 g	4.17 g	19.20 g	16.92 g	4.17 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
59.96 g	0.00 g	2.07 g	57.67 g	0.00 g	2.02 g	64.52 g	0.00 g	3.45 g	75.02 g	0.00 g	3.47 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-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