


Heti étlap 2019.10.14. - 2019.10.18.

	42.hét	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
 Tízórai	Diab 20-50-20	Limonádé, Zöldfűszeres sajtkrém, Paprika, Teljes kiőrlésű kenyér		Epres tea, Sertés párizsi, Liga margarin, Teljes kiőrlésű kenyér		Meggyes tea, Mirbest sonka, Liga margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom		Csipkebogyó tea, Sajt szelet, Liga margarin, Teljes kiőrlésű kenyér		Erdei gyümölcsstea, Petrezselymes tojáskrém, Teljes kiőrlésű kenyér						
		Energia: 172.04 Kcal / 719.13 KJ		Energia: 207.67 Kcal / 868.06 KJ		Energia: 197.71 Kcal / 826.43 KJ		Energia: 235.57 Kcal / 984.68 KJ		Energia: 182.25 Kcal / 761.81 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		5.13 g	7.56 g	4.15 g	6.43 g	11.18 g	3.31 g	8.35 g	9.21 g	2.52 g	9.29 g	12.86 g	5.31 g	5.45 g	8.75 g	2.24 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
20.38 g	0.00 g	0.60 g	20.01 g	0.01 g	0.98 g	20.04 g	0.01 g	1.15 g	20.31 g	0.01 g	0.92 g	20.13 g	0.01 g	0.66 g		
1,7,15		1,15		1,15		1,7,15		1,3,15								
Ebéd	Diab 20-50-20	Csontleves , Roston sült csirkemell, Karalábéfőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér		Zöldségleves, Fasírt, Tökfőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér		Bableves, Sertés pörkölt, Teljes kiőrlésű főtt tészta		Zellerkrém leves, Natur csirkemell, Petrezselymes burgonya		Magyaros zöldségleves, Fokhagymás csirkeragu, Párolt barna rizs						
		Energia: 455.73 Kcal / 1,904.95 KJ		Energia: 524.36 Kcal / 2,191.82 KJ		Energia: 587.09 Kcal / 2,454.04 KJ		Energia: 520.39 Kcal / 2,175.23 KJ		Energia: 484.87 Kcal / 2,026.76 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		31.08 g	14.58 g	1.65 g	24.95 g	24.76 g	3.47 g	33.54 g	27.89 g	5.21 g	28.78 g	21.68 g	2.60 g	18.66 g	22.94 g	3.08 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
49.43 g	0.84 g	5.92 g	49.67 g	0.04 g	2.99 g	49.67 g	0.01 g	2.62 g	50.92 g	0.02 g	5.96 g	50.35 g	0.04 g	4.47 g		
1,9,15		1,9,15		1,3,9		9		9,(1)								
Uzsonna	Diab 20-50-20	Csirkemell sonka, Liga margarin, Teljes kiőrlésű kenyér		Kedvenc Ízek sonka , Liga margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Salátalevél		Kockasajt , Teljes kiőrlésű kenyér		Sült hús krém, Teljes kiőrlésű kenyér, Póréhagymakarika		Sertés párizsi, Liga margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka						
		Energia: 180.32 Kcal / 753.74 KJ		Energia: 196.78 Kcal / 822.54 KJ		Energia: 169.98 Kcal / 710.52 KJ		Energia: 212.44 Kcal / 888.00 KJ		Energia: 204.38 Kcal / 854.31 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		7.12 g	8.05 g	2.11 g	8.25 g	9.17 g	2.51 g	7.88 g	6.74 g	3.75 g	5.47 g	12.25 g	3.37 g	6.40 g	11.16 g	3.31 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
19.63 g	0.00 g	0.92 g	20.08 g	0.00 g	1.18 g	19.25 g	0.00 g	1.09 g	19.83 g	0.00 g	0.64 g	19.34 g	0.00 g	0.96 g		
1		1		1,7		1		1								

Az étlanváltoztatás 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-szulfít	15-mesterséges édesítőszer	

Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezésvezető