


Heti étlap 2019.10.14. - 2019.10.18.

	42.hét	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
 Tízórai	Gluténmentes	Limonádé, Zöldfűszeres sajtkrém, Puffasztott rizs szelet, Paprika	Tej, Méz, Liga margarin, Abonett	Meggyes tea, Mirbest sonka, Liga margarin, Paradicsom, Puffasztott rizs szelet	Puncsos tej, Abonett	Erdei gyümölcsstea, Petrezselymes tojáskrém, Puffasztott rizs szelet										
		Energia: 306.15 Kcal / 1,279.71 KJ	Energia: 505.47 Kcal / 2,112.86 KJ	Energia: 432.31 Kcal / 1,807.06 KJ	Energia: 370.75 Kcal / 1,549.74 KJ	Energia: 361.73 Kcal / 1,512.03 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		5.30 g	11.39 g	6.34 g	13.81 g	19.97 g	6.51 g	12.25 g	18.19 g	5.13 g	13.66 g	5.97 g	2.72 g	6.16 g	17.24 g	4.58 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
43.63 g	10.31 g	0.33 g	65.11 g	24.77 g	0.92 g	53.08 g	20.31 g	1.53 g	63.24 g	20.50 g	0.71 g	43.73 g	12.32 g	0.48 g		
7	7	7	7	7	3	3										
Ebéd	Gluténmentes	Csontleves , Levesbetét, Lassagne	Zöldségleves, Levesbetét, Tökfőzelék, Fasírt, Abonett	Babgulyás (csirke combfilé), Tejberizs rizstejjel, Fahéjas porcukor szórat	Zellerkrém lev., Petrezselymes burgonya, Rántott csirkemell	Tarhonya leves, Fokhagymás csirkeragu, Párolt rizs										
		Energia: 838.80 Kcal / 3,506.18 KJ	Energia: 890.40 Kcal / 3,721.87 KJ	Energia: 755.92 Kcal / 3,159.75 KJ	Energia: 807.72 Kcal / 3,376.27 KJ	Energia: 792.15 Kcal / 3,311.19 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		26.23 g	32.40 g	9.28 g	29.18 g	49.82 g	11.54 g	26.96 g	12.87 g	1.96 g	41.37 g	29.88 g	3.81 g	31.97 g	26.51 g	3.75 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
108.23 g	6.00 g	4.89 g	77.93 g	2.32 g	3.73 g	132.04 g	44.97 g	2.63 g	90.82 g	0.14 g	5.96 g	104.99 g	0.75 g	4.80 g		
9	9	9	9	3,9	3,9	3,9										
Uzsonna	Gluténmentes	Csirkemell sonka, Liga margarin, Puffasztott rizs szelet	Kedvenc Ízek sonka , Liga margarin, Abonett, Salátalevél	kockasajt , Puffasztott rizs szelet	sült hús krém, Póréhagymakarika, Abonett	Baracklevár, Liga margarin, Szilva, Puffasztott rizs szelet										
		Energia: 322.10 Kcal / 1,346.38 KJ	Energia: 326.83 Kcal / 1,366.15 KJ	Energia: 301.42 Kcal / 1,259.94 KJ	Energia: 366.48 Kcal / 1,531.89 KJ	Energia: 403.35 Kcal / 1,686.00 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		10.04 g	15.92 g	4.33 g	12.06 g	18.77 g	5.22 g	11.56 g	13.30 g	7.60 g	6.77 g	24.95 g	6.95 g	4.19 g	15.80 g	3.96 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33.08 g	0.32 g	1.06 g	25.12 g	0.47 g	1.82 g	32.32 g	0.32 g	1.41 g	26.35 g	0.47 g	0.81 g	58.79 g	19.01 g	0.22 g		
7	7	7	7	7	(12)	(12)										

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

Az ételenkénti allergén információkról felvilágosítást a központi diétetika 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-puhatestűék | |
| 3-tojás | 6-szója | 9-zeller | 12-kéndioxid-szulfid | 15-mesterséges édesítőszer | |

Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezésvezető