


Heti étlap 2019.10.14. - 2019.10.18.

	42.hét	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
 Tízórai	Tejmentes diéta	Limonádé, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Zsemle, Paprika	Rizstej, Méz, Liga margarin, Zsemle	Meggyes tea, Mirbest sonka, Liga margarin, Félbarna kenyér, Paradicsom	Puncsos rizstej, Zsemle	Erdei gyümölcsstea, Petrezselymes tojáskrém, Félbarna kenyér										
		Energia: 484.27 Kcal / 2,024.25 KJ	Energia: 623.79 Kcal / 2,607.44 KJ	Energia: 591.87 Kcal / 2,474.02 KJ	Energia: 489.07 Kcal / 2,044.31 KJ	Energia: 521.29 Kcal / 2,178.99 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav			
		14.21 g	16.52 g	4.64 g	10.64 g	17.56 g	4.41 g	20.81 g	18.59 g	4.97 g	10.49 g	3.56 g	0.62 g	14.72 g	17.64 g	4.42 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	68.69 g	9.99 g	1.88 g	105.05 g	36.29 g	1.23 g	84.52 g	19.99 g	3.92 g	103.18 g	32.02 g	1.02 g	75.17 g	12.00 g	2.87 g	
	1	1			1	1			1	1,3						
Ebéd	Tejmentes diéta	Csontleves , Levesbetét, Lassagne (csirkecombfilé)	Zöldségleves, Levesbetét, Fasírt (csirke combfilé), Tökfőzelék, Félbarna kenyér	Babgulyás (csirke combfilé), Félbarna kenyér, Tejberizs rizstejjel, Fahéjas porcukor szórát	Zellerkrém lev., Pírtott kenyérboc, Rántott csirkemell, Petrezselymes burgonya	Tarhonya leves, Fokhagymás csirkeragu, Párolt rizs										
		Energia: 698.39 Kcal / 2,919.27 KJ	Energia: 765.10 Kcal / 3,198.12 KJ	Energia: 934.89 Kcal / 3,907.84 KJ	Energia: 827.60 Kcal / 3,459.37 KJ	Energia: 832.36 Kcal / 3,479.26 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		38.27 g	13.31 g	1.94 g	37.61 g	30.85 g	4.21 g	35.15 g	15.00 g	2.51 g	44.44 g	28.87 g	4.65 g	34.07 g	30.37 g	5.20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	105.43 g	1.04 g	4.85 g	83.14 g	0.85 g	4.81 g	163.57 g	44.97 g	3.90 g	95.27 g	0.02 g	6.72 g	104.37 g	0.00 g	5.06 g	
	1,3,9	1,3,9			1,9,(6)	1,3,9			1,3,9	1,3,(6)						
Uzsonna	Tejmentes diéta	Csirkemell sonka, Liga margarin, Félbarna kenyér	Kedvenc ízek sonka , Liga margarin, Félbarna kenyér, Salátalevél	Csirkemell sonka, Liga margarin, Zsemle	sült hús krém, Félbarna kenyér, Póréhagymakarika	Baracklevél, Liga margarin, Zsemle, Szilva										
		Energia: 481.66 Kcal / 2,013.34 KJ	Energia: 502.55 Kcal / 2,100.66 KJ	Energia: 444.50 Kcal / 1,858.01 KJ	Energia: 542.20 Kcal / 2,266.40 KJ	Energia: 525.75 Kcal / 2,197.64 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		18.60 g	16.32 g	4.17 g	20.37 g	18.50 g	4.95 g	16.24 g	15.82 g	4.43 g	15.08 g	24.68 g	6.68 g	10.39 g	15.70 g	4.06 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	64.52 g	0.00 g	3.45 g	63.05 g	0.00 g	3.91 g	58.76 g	0.00 g	2.07 g	64.28 g	0.00 g	2.90 g	84.47 g	18.69 g	1.23 g	
	1	1			1	1			1	1,(12)						

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-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