


Heti étlap 2019.12.09. - 2019.12.13.

	50.hét	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
 Tízórai	Gluténmentes	Narancsos tea , Kenőmájas, Abonett, Uborka	Almás-fahéjas tea, Puffasztott rizs szelet, Csirkemell sonka, Liga margarin	Tej, Abonett, Magyaros vajkrém, Jégcsapretek	Csipkebogyó tea, Puffasztott rizs szelet, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Salátalevél	Tej, Abonett, Méz, Liga margarin										
		Energia: 360.93 Kcal / 1,508.69 KJ	Energia: 403.69 Kcal / 1,687.42 KJ	Energia: 437.80 Kcal / 1,830.00 KJ	Energia: 392.54 Kcal / 1,640.82 KJ	Energia: 505.47 Kcal / 2,112.86 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.32 g	12.37 g	4.31 g	10.17 g	15.95 g	4.33 g	15.09 g	22.01 g	10.45 g	7.70 g	16.49 g	4.54 g	13.81 g	19.97 g	6.51 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
50.60 g	20.46 g	0.77 g	53.08 g	20.31 g	1.06 g	42.58 g	6.71 g	0.74 g	51.57 g	20.31 g	0.87 g	65.11 g	24.77 g	0.92 g		
		7			7											
Ebéd	Gluténmentes	Zselici húsos leves, Tejberizs, Fahéjas porcukor szórát, Abonett	Magyaros csipetkeleves, Bolognai szósz, Főtt tészta	Kertészleves, Levesbetét, Paradicsommártás, Húsgombóc , Főtt burgonya 1/2 adag	Meggyleves almával, Zöldséges rizses csirke	Csirkecomb filé pörkölt, Főtt tészta, Tejfölös karfiollev.										
		Energia: 789.33 Kcal / 3,299.40 KJ	Energia: 913.84 Kcal / 3,819.85 KJ	Energia: 811.63 Kcal / 3,392.61 KJ	Energia: 771.52 Kcal / 3,224.95 KJ	Energia: 615.25 Kcal / 2,571.75 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		33.66 g	12.40 g	3.84 g	25.74 g	41.46 g	10.44 g	31.04 g	38.44 g	11.28 g	33.90 g	15.33 g	2.44 g	29.47 g	18.93 g	3.81 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
133.86 g	37.70 g	3.30 g	107.01 g	10.02 g	5.99 g	83.50 g	15.99 g	3.96 g	113.87 g	12.99 g	1.05 g	80.18 g	4.04 g	2.55 g		
		7,9			9										7	
Uzsonna	Gluténmentes	Abonett, Baracklekvár, Liga margarin	Puffasztott rizs szelet, Pritaminos sajtkrém	Abonett, Liga margarin, Kedvenc Ízek sonka	Puffasztott rizs szelet, Mirbest sonka, Liga margarin	Abonett, Mirbest Párizsi allergénM, Liga margarin, Mandarin										
		Energia: 348.45 Kcal / 1,456.52 KJ	Energia: 266.25 Kcal / 1,112.93 KJ	Energia: 325.80 Kcal / 1,361.84 KJ	Energia: 341.96 Kcal / 1,429.39 KJ	Energia: 393.91 Kcal / 1,646.54 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		3.64 g	15.47 g	4.07 g	4.97 g	12.38 g	7.03 g	11.97 g	18.75 g	5.22 g	11.72 g	18.08 g	5.11 g	8.95 g	23.05 g	6.82 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
46.30 g	19.16 g	0.51 g	32.22 g	0.32 g	0.36 g	24.99 g	0.47 g	1.82 g	31.48 g	0.32 g	1.52 g	34.79 g	0.47 g	1.42 g		
		(12)			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; +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-szulfid | 15-mesterséges édesítőszer | |

Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezésvezető