


Heti étlap 2019.12.09. - 2019.12.15.

	50.hét	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
 Tízórai	Tejmentes diéta	Narancsos tea , Kenőmájás, Félbarna kenyér, Uborka	Almás-fahéjas tea, Csirkemell sonka, Liga margarin, Zsemle	Jégcsapretek, Rizstej, Tojáskrém, Félbarna kenyér	Csipkebogyó tea, Félbarna kenyér, Salátalevél, Mátrai diákcsemege, Liga	Rizstej, Zsemle, Méz, Liga margarin	Narancsos tea , Főtt tojáskarikák, Félbarna kenyér, Póréhagymakarika,
		Energia: 536.65 Kcal / 2,243.20 KJ	Energia: 526.09 Kcal / 2,199.06 KJ	Energia: 601.48 Kcal / 2,514.19 KJ	Energia: 552.10 Kcal / 2,307.78 KJ	Energia: 623.79 Kcal / 2,607.44 KJ	Energia: 560.69 Kcal / 2,343.68 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		17.63 g 12.10 g 4.04 g	16.37 g 15.85 g 4.43 g	16.02 g 20.50 g 4.78 g	16.26 g 16.89 g 4.38 g	10.64 g 17.56 g 4.41 g	15.09 g 17.69 g 4.42 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
88.53 g 19.99 g 2.86 g	78.76 g 19.99 g 2.07 g	87.68 g 18.23 g 2.69 g	83.01 g 19.99 g 3.26 g	105.05 g 36.29 g 1.23 g	84.48 g 19.99 g 2.67 g		
1	1	1,3	1	1	1,3		
Ébéd	Tejmentes diéta	Zselici húsos leves, Tejbedara rizstejjel, Félbarna kenyér, Porcukor szórát	Magyaros csipetkeleves, Bolognai szósz, Főtt tészta	Kertészleves, Levesbetét, Paradicsommártás, Hüsgombóc , Főtt	Meggye leves almával, Zöldséges bulguros csirke	Magyaros karfiollev., Főtt tészta, Csirkecomb filé pörkölt	Zellerkrém lev., Pírtott kenyérkocka, Félbarna kenyér, Mexikói húsos egytálétel
		Energia: 822.16 Kcal / 3,436.63 KJ	Energia: 846.80 Kcal / 3,539.62 KJ	Energia: 823.42 Kcal / 3,441.90 KJ	Energia: 774.25 Kcal / 3,236.37 KJ	Energia: 572.96 Kcal / 2,394.97 KJ	Energia: 700.70 Kcal / 2,928.93 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		28.75 g 11.66 g 1.72 g	29.04 g 34.42 g 8.38 g	34.41 g 39.26 g 11.50 g	38.52 g 16.44 g 2.65 g	35.23 g 14.26 g 2.22 g	34.56 g 23.80 g 3.13 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
149.57 g 47.16 g 3.76 g	103.75 g 6.02 g 5.84 g	81.54 g 15.01 g 4.08 g	113.41 g 12.99 g 1.08 g	75.28 g 0.04 g 2.40 g	85.87 g 0.02 g 5.62 g		
1,9	1,3	1,3,9	1	1,3	1,9		
Uzsonna	Tejmentes diéta	Baracklevár, Liga margarin, Zsemle	Félbarna kenyér, sült hús krém	Félbarna kenyér, Kedvenc ízek sonka , Liga margarin	Mirbest sonka, Liga margarin, Zsemle	Mirbest Párizsi allergénM, Liga margarin, Zsemle, Mandarin	Sonkakrém Liga margarinnal, Félbarna kenyér
		Energia: 487.01 Kcal / 2,035.70 KJ	Energia: 534.83 Kcal / 2,235.59 KJ	Energia: 501.52 Kcal / 2,096.35 KJ	Energia: 464.36 Kcal / 1,941.02 KJ	Energia: 532.47 Kcal / 2,225.72 KJ	Energia: 405.94 Kcal / 1,696.83 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		9.59 g 14.70 g 4.06 g	14.64 g 24.62 g 6.68 g	20.28 g 18.48 g 4.95 g	17.92 g 17.98 g 5.21 g	14.90 g 22.28 g 6.81 g	16.02 g 9.84 g 2.48 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
78.47 g 18.69 g 1.22 g	63.02 g 0.00 g 2.90 g	62.92 g 0.00 g 3.91 g	57.16 g 0.00 g 2.53 g	66.96 g 0.00 g 2.13 g	62.84 g 0.00 g 3.16 g		
1,(12)	1	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: dietetika@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