


Heti étlap 2019.02.11. - 2019.02.15.

	7.hét	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
 Tízórai	Diab 30-40-40 g CH	Epres csipkebogyó tea, Magyaros vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek		Barackos tea, Zala felvágott, Liga margarin, Teljes kiőrlésű kenyér		Barackos tea, Sült hús krém, Teljes kiőrlésű kenyér, Savanyú káposzta		Cseresznyés tea, Zala felvágott, Liga margarin, Teljes kiőrlésű kenyér,		Citromos tea, Tojáskrém, Póréhagymakarika, Teljes kiőrlésű kenyér						
		Energia: 232.57 Kcal / 972.14 KJ		Energia: 256.68 Kcal / 1,072.92 KJ		Energia: 313.96 Kcal / 1,312.35 KJ		Energia: 256.68 Kcal / 1,072.92 KJ		Energia: 271.18 Kcal / 1,133.53 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		6.85 g	8.83 g	3.93 g	8.77 g	10.99 g	3.12 g	8.27 g	17.26 g	4.73 g	8.77 g	10.99 g	3.12 g	8.31 g	12.37 g	3.14 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31.21 g	4.69 g	0.63 g	30.29 g	0.01 g	1.12 g	30.95 g	0.01 g	1.16 g	30.29 g	0.01 g	1.12 g	31.26 g	0.01 g	0.82 g		
1,7,15		1,15		1,10,15,(12)		1,15		1,3,10,15,(12)								
Ebéd	Diab 30-40-40 g CH	Kerti zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tésztával		Magyaros burgonyaleves, Zöldborsó főzelék, Csirke aprósülttel Abonett,		Vegyes zöldségkrémleves, Natur hal szelet, Párolt rizszel		Csontleves, Puszta pörkölt burgonyával, Vegyesvágott		Gombaleves, Tört burgonya, Csirkecomb filé pörkölt						
		Energia: 510.77 Kcal / 2,135.02 KJ		Energia: 535.90 Kcal / 2,240.06 KJ		Energia: 382.04 Kcal / 1,596.93 KJ		Energia: 473.72 Kcal / 1,980.15 KJ		Energia: 349.78 Kcal / 1,462.08 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		21.49 g	28.53 g	7.79 g	47.89 g	23.05 g	4.06 g	25.62 g	16.82 g	2.77 g	18.14 g	26.49 g	7.23 g	23.40 g	9.99 g	1.71 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
41.32 g	5.01 g	1.32 g	41.83 g	0.26 g	3.71 g	39.03 g	16.01 g	4.42 g	39.59 g	0.02 g	3.89 g	40.55 g	0.03 g	2.05 g		
1,3,9		1,7,9,15,(10)		1,4,7,9		9,15,(1),(6),(10),(12)		9,(1)								
Uzsonna	Diab 30-40-40 g CH	Csirkemell sonka, Liga margarin, Teljes kiőrlésű kenyér		Sertés párizsi, Liga margarin, Teljes kiőrlésű kenyér		Natur sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér		Csirkemell sonka, Liga margarin, Teljes kiőrlésű kenyér		Párizsi, Liga margarin, Teljes kiőrlésű kenyér						
		Energia: 289.20 Kcal / 1,208.86 KJ		Energia: 309.73 Kcal / 1,294.67 KJ		Energia: 279.21 Kcal / 1,167.10 KJ		Energia: 289.20 Kcal / 1,208.86 KJ		Energia: 309.73 Kcal / 1,294.67 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		11.38 g	8.61 g	2.14 g	10.36 g	11.69 g	3.34 g	9.06 g	8.75 g	4.64 g	11.38 g	8.61 g	2.14 g	10.36 g	11.69 g	3.34 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
41.20 g	0.00 g	1.36 g	40.40 g	0.00 g	1.39 g	40.72 g	0.00 g	1.07 g	41.20 g	0.00 g	1.36 g	40.40 g	0.00 g	1.39 g		
1		1		1,7		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-csillagfűt | 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