


Heti étlap 2019.02.11. - 2019.02.15.

	7.hét	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
 Tízórai	Gluténmentes	Epres csipkebogyó tea, Magyaros vajkrém, Abonett, Jégcsapretek,	Tej, Liga margarin, Baracklevár, Ham-let GM	Barackos tea, Abonett, Sült hús krém, Savanyú káposzta	Tej, Liga margarin, Mini méz, Ham-let GM,	Citromos tea, Tojáskrém, Abonett, Póréhagymakarika
		Energia: 377.27 Kcal / 1,576.99 KJ	Energia: 474.30 Kcal / 1,982.57 KJ	Energia: 452.80 Kcal / 1,892.70 KJ	Energia: 518.44 Kcal / 2,167.08 KJ	Energia: 388.88 Kcal / 1,625.52 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		5.33 g 17.29 g 7.88 g	12.49 g 18.77 g 6.34 g	7.23 g 24.78 g 6.82 g	12.50 g 18.77 g 6.34 g	7.13 g 17.77 g 4.56 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	49.71 g 26.23 g 0.47 g	63.70 g 18.69 g 0.60 g	49.57 g 19.99 g 1.31 g	74.71 g 32.40 g 0.60 g	49.54 g 19.99 g 0.73 g	
	7	7,(12)	10,(12)	7	3,10,(12)	
Ebéd	Gluténmentes	, Kerti zöldség leves, Bolognai szósz, Főtt tésztával	Magyaros burgonyaleves, Csirke aprósült, Zöldborsó főzelékkel	Vegyes zöldségkrémleves, Natur hal szelet, Párolt rizszel	Csontleves , Pusztapörkölt burgonyával, Vegyesvágott	Zselici húsos leves, Tejberizs rizstejjel, Fahéjas porcukor szórrattal
		Energia: 879.18 Kcal / 3,674.97 KJ	Energia: 899.64 Kcal / 3,760.50 KJ	Energia: 743.45 Kcal / 3,107.62 KJ	Energia: 746.07 Kcal / 3,118.57 KJ	Energia: 640.23 Kcal / 2,676.16 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		26.98 g 39.69 g 10.22 g	69.52 g 35.94 g 5.75 g	31.63 g 27.98 g 3.81 g	26.76 g 34.61 g 9.42 g	22.11 g 9.63 g 1.62 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	101.24 g 10.02 g 2.10 g	73.23 g 10.24 g 6.22 g	90.35 g 16.41 g 7.15 g	79.90 g 1.04 g 4.77 g	115.46 g 44.97 g 2.65 g	
	9,(1)	9,(1),(10)	4,9,(1)	9,15,(1),(6),(10),(12)	9	
Uzsonna	Gluténmentes	Csirkemell sonka, Liga margarin, Abonett,	Párizsi, Liga margarin, Ham-let GM, Mandarin	Natúr sajtkrém, Abonett	Csirkemell sonka, Liga margarin, Ham-let GM	Párizsi,, Liga margarin, Abonett
		Energia: 309.41 Kcal / 1,293.33 KJ	Energia: 374.17 Kcal / 1,564.03 KJ	Energia: 289.43 Kcal / 1,209.82 KJ	Energia: 286.20 Kcal / 1,196.32 KJ	Energia: 350.49 Kcal / 1,465.05 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		10.60 g 16.34 g 4.31 g	7.60 g 21.85 g 6.65 g	5.96 g 16.62 g 9.30 g	8.94 g 15.39 g 4.27 g	8.56 g 22.50 g 6.69 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	29.62 g 0.00 g 1.49 g	36.29 g 0.00 g 1.11 g	28.66 g 0.00 g 0.91 g	28.09 g 0.00 g 1.05 g	28.02 g 0.00 g 1.55 g	
	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-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