


Heti étlap 2019.02.11. - 2019.02.15.

	7.hét	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
 Tízórai	Tejmentes diéta	Epres csipkebogyó tea, Liga margarin, Főtt tojáskarikák, Zsemle, Jégcsapretek		Epres tea, Baracklevár, Liga margarin, Félbarna kenyér		Barackos tea, Sült hús krém, Félbarna kenyér, Savanyú káposzta		Meggyes tea, Liga margarin, Mini méz, Zsemle		Citromos tea, Tojáskrém, Félbarna kenyér, Póréhagymakarika						
		Energia: 520.57 Kcal / 2,175.98 KJ		Energia: 605.76 Kcal / 2,532.08 KJ		Energia: 625.05 Kcal / 2,612.71 KJ		Energia: 612.74 Kcal / 2,561.25 KJ		Energia: 561.13 Kcal / 2,345.52 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		12.71 g	17.17 g	4.69 g	12.08 g	15.23 g	3.80 g	15.23 g	24.76 g	6.68 g	9.73 g	14.73 g	4.06 g	15.13 g	17.75 g	4.42 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
78.25 g	26.23 g	1.31 g	104.23 g	38.68 g	2.60 g	84.47 g	19.99 g	3.27 g	109.48 g	52.39 g	1.22 g	84.44 g	19.99 g	2.69 g		
1,3		1,(12)		1,10,(12)		1		1,3,10,(12)								
Ebéd	Tejmentes diéta	Kerti zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tésztával		Magyaros burgonyaleves, Zöldborsó főzelék, Csirke aprósülttel, Félbarna kenyér		Vegyes zöldségkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Natur hal szelet, Párolt rizzels		Daragaluska leves, Pusztapörkölt burgonyával, Vegyesvágottal,		Zselici húsos leves, Tejberizs rizstejjel, Fahéjas porcukor szóráttal, Félbarna kenyér						
		Energia: 837.72 Kcal / 3,501.67 KJ		Energia: 992.05 Kcal / 4,146.77 KJ		Energia: 742.48 Kcal / 3,103.57 KJ		Energia: 754.34 Kcal / 3,153.14 KJ		Energia: 774.48 Kcal / 3,237.33 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		32.88 g	35.11 g	8.52 g	75.72 g	36.26 g	5.78 g	39.37 g	28.30 g	4.07 g	29.09 g	34.51 g	9.62 g	28.09 g	10.14 g	1.63 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
96.44 g	5.02 g	2.09 g	104.95 g	10.24 g	7.39 g	94.73 g	21.29 g	7.37 g	79.90 g	0.03 g	4.26 g	146.95 g	44.97 g	3.85 g		
1,3,9		1,9,(10)		1,4,9		1,3,9,15,(6),(10),(12)		1,9								
Uzsonna	Tejmentes diéta	Csirkemell sonka, Liga margarin, Félbarna kenyér		Párizsi, Liga margarin, Félbarna kenyér, Mandarin		Pulykamell sonka, Liga margarin, Zsemle,		Csirkemell sonka, Liga margarin, Félbarna kenyér		Párizsi, Liga margarin, Zsemle						
		Energia: 481.66 Kcal / 2,013.34 KJ		Energia: 569.63 Kcal / 2,381.05 KJ		Energia: 444.50 Kcal / 1,858.01 KJ		Energia: 481.66 Kcal / 2,013.34 KJ		Energia: 485.58 Kcal / 2,029.72 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		18.60 g	16.32 g	4.17 g	17.26 g	22.78 g	6.55 g	16.24 g	15.82 g	4.43 g	18.60 g	16.32 g	4.17 g	14.20 g	21.98 g	6.81 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	72.72 g	0.00 g	3.51 g	58.76 g	0.00 g	2.07 g	64.52 g	0.00 g	3.45 g	57.16 g	0.00 g	2.13 g		
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: diyetika@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