


Heti étlap 2020.03.09. - 2020.03.13.

	11.hét	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
 Tízórai	Diab 20-50-20	Erdei gyümölcsstea, Snidlinges sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér		Liga margarin, Meggyes tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Párizsi allergénM		Barackos tea, Tonhalkrém, Uborka, Teljes kiőrlésű kenyér		Almás-fahéjas tea, Sajt szelet, Liga margarin, Teljes kiőrlésű kenyér		Teljes kiőrlésű kenyér, Meggyes tea, Párizsi allergénM, Liga margarin						
		Energia: 246.40 Kcal / 1,029.95 KJ		Energia: 208.49 Kcal / 871.49 KJ		Energia: 225.32 Kcal / 941.84 KJ		Energia: 236.39 Kcal / 988.11 KJ		Energia: 208.49 Kcal / 871.49 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		6.21 g	15.18 g	8.73 g	6.47 g	11.18 g	3.31 g	4.76 g	13.57 g	3.56 g	9.33 g	12.86 g	5.31 g	6.47 g	11.18 g	3.31 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
20.93 g	0.00 g	0.87 g	20.24 g	0.00 g	0.98 g	20.75 g	0.00 g	0.63 g	20.54 g	0.00 g	0.92 g	20.24 g	0.00 g	0.98 g		
1,7			1			1,4			1,7			1				
Ebéd	Diab 20-50-20	Teljes kiőrlésű főtt tészta, Gulyás leves, Túrós feltét(tészta), Tejföl feltét(tésztahoz)		Erőleves, Fasírt, Gyöngybabfőzelék,		Almaleves, Hentes tokány, Párolt barna rizs		Magyaros burgonyaleves, Zöldborsó főzelék, Csirkecomb filé pörkölt olajosmag mentes, Teljes kiőrlésű kenyér		Rántottleves, Petrezselymes burgonya, Roston sült csirkemell, Káposztasaláta,						
		Energia: 598.71 Kcal / 2,502.61 KJ		Energia: 498.37 Kcal / 2,083.19 KJ		Energia: 376.19 Kcal / 1,572.47 KJ		Energia: 491.90 Kcal / 2,056.14 KJ		Energia: 470.52 Kcal / 1,966.77 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		23.33 g	33.68 g	10.01 g	26.60 g	22.34 g	3.20 g	19.16 g	12.76 g	1.69 g	26.01 g	21.36 g	2.30 g	22.10 g	20.11 g	1.97 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
50.48 g	0.03 g	2.91 g	49.48 g	0.03 g	4.18 g	52.33 g	0.00 g	3.42 g	48.94 g	0.03 g	3.68 g	50.64 g	0.17 g	5.21 g		
1,3,7,9			1,9,15			10,15,(12)			1,9,15			1,15,(10)				
Uzsonna	Diab 20-50-20	Diákcsemege, Liga margarin, Teljes kiőrlésű kenyér		Csirkemell sonka, Liga margarin, Teljes kiőrlésű kenyér		Sonka, Liga margarin, Teljes kiőrlésű kenyér		Sült hús krém, Jégcsapretek, Teljes kiőrlésű kenyér		Olasz felvágott, Liga margarin, Salátalevél, Teljes kiőrlésű kenyér,						
		Energia: 260.89 Kcal / 1,090.52 KJ		Energia: 187.42 Kcal / 783.42 KJ		Energia: 197.34 Kcal / 824.88 KJ		Energia: 218.24 Kcal / 912.24 KJ		Energia: 232.89 Kcal / 973.48 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		8.26 g	16.16 g	4.41 g	7.40 g	8.08 g	2.11 g	8.24 g	9.16 g	2.51 g	5.75 g	12.26 g	3.38 g	6.79 g	13.69 g	4.22 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
20.28 g	0.00 g	1.28 g	21.04 g	0.00 g	0.95 g	20.24 g	0.00 g	1.18 g	21.08 g	4.68 g	0.68 g	20.34 g	0.00 g	1.36 g		
1			1			1			1			1				

Az étlanváltoztatás 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-puhatestűek	
3-tojás	6-szója	9-zeller	12-kéndioxid-szulfít	15-mesterséges édesítőszer	

Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezésvezető