


Heti étlap 2020.03.09. - 2020.03.13.

11.hét	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek											
 Tízórai	Diab. 15-50-15	Erdei gyümölcsstea, Snidlinges sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér		Meggyes tea, Liga margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Párizsi allergénM		Barackos tea, Tonhalkrém, Uborka, Teljes kiőrlésű kenyér		Almás-fahéjas tea, Sajt szelet, Liga margarin, Teljes kiőrlésű kenyér		Meggyes tea, Párizsi allergénM, Liga margarin, Teljes kiőrlésű kenyér,						
		Energia: 220.37 Kcal / 921.15 KJ		Energia: 182.46 Kcal / 762.68 KJ		Energia: 199.29 Kcal / 833.03 KJ		Energia: 210.36 Kcal / 879.30 KJ		Energia: 182.46 Kcal / 762.68 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav			
		5.19 g	15.05 g	8.72 g	5.45 g	11.05 g	3.30 g	3.74 g	13.44 g	3.55 g	8.31 g	12.73 g	5.30 g	5.45 g	11.05 g	3.30 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
15.77 g	0.00 g	0.76 g	15.08 g	0.00 g	0.87 g	15.59 g	0.00 g	0.52 g	15.38 g	0.00 g	0.81 g	15.08 g	0.00 g	0.87 g		
1,7		1		1,4		1,7		1								
Ebéd	Diab. 15-50-15	Gulyás leves, Teljes kiőrlésű főtt tésztaTúró feltét(tészta), Tejföl feltét(tésztahoz)		Gyöngybabfőzelék, Erőleves, Fasírt, Gyöngybabfőzelék,		Almaleves, Hentes tokány, Párolt barna rizs		Magyaros burgonyaleves,Zöldborsó főzelék, Csirkecomb filé pörkölt olajmag mentes Teljes kiőrlésű kenyér		Rántottleves, Petrezselymes burgonya, Roston sült csirkemell, Káposztasaláta,						
		Energia: 598.71 Kcal / 2,502.61 KJ		Energia: 478.95 Kcal / 2,002.01 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.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav			
		23.33 g	33.68 g	10.01 g	24.98 g	21.01 g	2.86 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	49.28 g	0.03 g	4.06 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. 15-50-15	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: 234.86 Kcal / 981.71 KJ		Energia: 161.39 Kcal / 674.61 KJ		Energia: 171.31 Kcal / 716.08 KJ		Energia: 192.21 Kcal / 803.44 KJ		Energia: 206.86 Kcal / 864.67 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav			
		7.24 g	16.03 g	4.40 g	6.38 g	7.95 g	2.10 g	7.22 g	9.03 g	2.50 g	4.73 g	12.13 g	3.37 g	5.77 g	13.56 g	4.21 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
15.12 g	0.00 g	1.17 g	15.88 g	0.00 g	0.84 g	15.08 g	0.00 g	1.07 g	15.92 g	4.68 g	0.57 g	15.18 g	0.00 g	1.25 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: diietetika@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