


Heti étlap 2020.03.09. - 2020.03.13.

	11.hét	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
 Tízórai	Tejmentes diéta	Erdei gyümölcsstea, Félbarna kenyér, Padlizsánkrém		Vaníliás rizstej, Zsemle, Méz, Liga margarin, Alma		Tonhalkrém, Barackos tea, Uborka, Félbarna kenyér		Almás-fahéjas tea, Zsemle, Liga margarin, Mirbest sonka			Zsemle, Vaníliás puding almalével					
		Energia: 431.40 Kcal / 1,803.25 KJ		Energia: 759.74 Kcal / 3,175.71 KJ		Energia: 635.60 Kcal / 2,656.81 KJ			Energia: 545.95 Kcal / 2,282.07 KJ			Energia: 306.29 Kcal / 1,280.29 KJ				
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.30 g	8.29 g	1.90 g	11.25 g	18.16 g	4.42 g	13.07 g	27.26 g	7.06 g	18.05 g	18.01 g	5.21 g	9.44 g	0.71 g	0.27 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	76.25 g	12.00 g	3.49 g	136.38 g	56.27 g	1.25 g	83.59 g	19.99 g	2.81 g	77.16 g	19.99 g	2.53 g	65.02 g	1.80 g	1.02 g	
	1	1		1,4			1			1						
Ebéd	Tejmentes diéta	Gulyásleves, Félbarna kenyér, Grízés tészta, Baracklevár		Gyöngybabfőzelék, Erőleves, Levesbetét, Gyöngybabfőzelék, Fasírt, Félbarna kenyér		Almaleves, Hentes tokány, Párolt rizs			Lebbencsleves, Csirkecomb filé pörkölt, Zöldborsó főzelék, Félbarna kenyér			Tojásleves, Káposztasaláta, Petrezselymes burgonya, Rántott csirkemell				
		Energia: 925.41 Kcal / 3,868.21 KJ		Energia: 889.87 Kcal / 3,719.66 KJ		Energia: 937.47 Kcal / 3,918.62 KJ			Energia: 859.64 Kcal / 3,593.30 KJ			Energia: 786.82 Kcal / 3,288.91 KJ				
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		32.29 g	14.37 g	1.78 g	43.85 g	34.85 g	5.82 g	33.00 g	41.94 g	11.30 g	51.49 g	23.61 g	3.53 g	45.40 g	24.41 g	4.35 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	165.27 g	18.71 g	1.70 g	100.98 g	1.00 g	8.99 g	115.89 g	19.98 g	5.11 g	110.28 g	10.01 g	8.54 g	93.93 g	6.00 g	7.43 g	
	1,3,9,(12)		1,3,9		1,10,15,(12)			1,9,(3)			1,3,9					
Uzsonna	Tejmentes diéta	Diákcsemege, Liga margarin, Félbarna kenyér		Csirkemell sonka, Félbarna kenyér, Liga margarin		Zsemle, Vaníliás puding almalével			Sült hús krém, Jégcsapretek, Félbarna kenyér			Olasz felvágott, Liga margarin, Félbarna kenyér, Alma, Salátalevél,				
		Energia: 469.48 Kcal / 1,962.43 KJ		Energia: 481.66 Kcal / 2,013.34 KJ		Energia: 306.29 Kcal / 1,280.29 KJ			Energia: 540.48 Kcal / 2,259.21 KJ			Energia: 624.58 Kcal / 2,610.74 KJ				
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		16.04 g	16.84 g	4.38 g	18.60 g	16.32 g	4.17 g	9.44 g	0.71 g	0.27 g	15.08 g	24.66 g	6.69 g	17.97 g	28.14 g	8.38 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	62.88 g	0.00 g	3.26 g	64.52 g	0.00 g	3.45 g	65.02 g	1.80 g	1.02 g	64.07 g	6.24 g	2.92 g	73.59 g	0.00 g	4.30 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: dietetika@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