

## Heti étlap 2020.01.20. - 2020.01.24.

	4.hét	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>10</b> TS GASTRO KFT.  <b>Ebéd</b>	<b>Diab-GM-reflux 60 gCH Nagy J.(11-14)</b>	Fokhagymakrémleves, Párolt barna rizs, Csirke aprósült	Zöldségleves, Zöldbabfőzelék, Roston sült csirkemell, Puffasztott rizs szelet	Csontleves , Húsos rakott burgonya, Káposztasaláta, Abonett	Rántottleves, Rozmaringos sült csirkecomb, Párolt barna rizs	Magyaros Karfiolleves, Fasírt, Burgonyafőzelék, Abonett										
		Energia: 596.92 Kcal / 2,495.13 KJ		Energia: 637.73 Kcal / 2,665.71 KJ		Energia: 524.76 Kcal / 2,193.50 KJ		Energia: 730.83 Kcal / 3,054.87 KJ		Energia: 533.74 Kcal / 2,231.03 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		17.62 g	32.06 g	4.18 g	33.64 g	28.74 g	3.14 g	23.34 g	21.07 g	6.97 g	44.11 g	35.25 g	5.53 g	20.95 g	22.21 g	3.89 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
58.76 g	0.00 g	3.31 g	59.60 g	0.24 g	5.49 g	58.40 g	0.09 g	17.12 g	58.46 g	0.00 g	4.14 g	60.78 g	0.06 g	2.24 g		
		9		9,15					9							

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](mailto: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**