

Heti étlap 2020.01.20. - 2020.01.24.

4.hét	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek											
Tízórai	Diab 20-50-20	Almás-fahéjas tea, Főtt tojáskarikák, Liga margarin, Teljes kiőrlésű kenyér		Citromos tea, Mirbest sonka, Liga margarin, Teljes kiőrlésű kenyér		, Meggyes tea, Tzatzikis sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér		Mentás tea, kockasajt, Teljes kiőrlésű kenyér		Csipkebogyó tea, Sajt szelet, Liga margarin, Teljes kiőrlésű kenyér,						
		Energia: 195.58 Kcal / 817.52 KJ		Energia: 197.88 Kcal / 827.14 KJ		Energia: 159.78 Kcal / 667.88 KJ		Energia: 177.63 Kcal / 742.49 KJ		Energia: 236.39 Kcal / 988.11 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		6.52 g	9.70 g	2.49 g	8.33 g	9.18 g	2.51 g	4.95 g	6.32 g	3.47 g	8.25 g	6.79 g	3.75 g	9.33 g	12.86 g	5.31 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
20.31 g	0.00 g	0.58 g	20.24 g	0.00 g	1.18 g	20.57 g	0.00 g	0.60 g	20.67 g	0.00 g	1.12 g	20.54 g	0.00 g	0.92 g		
1,3		1		1,7		1,7		1,7		1,7						
Ebéd	Diab 20-50-20	Fokhagymakrémleves, Lecsós csirkeragu, Párolt barna rizs		Zöldségleves, Zöldbabfőzelék, Roston sült csirkemell, Teljes kiőrlésű kenyér		Csontleves , Húsos rakott burgonya, Káposztasaláta, Abonett		Paradicsom leves, Rozmaringos sült csirkecomb, Párolt barna rizs		Magyaros Karfiolleves, Fasírt , Burgonyafőzelék, Abonett						
		Energia: 573.25 Kcal / 2,396.19 KJ		Energia: 541.03 Kcal / 2,261.51 KJ		Energia: 439.88 Kcal / 1,838.70 KJ		Energia: 562.78 Kcal / 2,352.42 KJ		Energia: 457.76 Kcal / 1,913.44 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		15.41 g	34.00 g	5.40 g	30.99 g	23.16 g	2.39 g	19.00 g	17.09 g	5.64 g	36.54 g	23.74 g	3.79 g	19.30 g	19.39 g	3.58 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
50.69 g	0.00 g	3.41 g	51.62 g	0.00 g	5.08 g	50.55 g	0.17 g	13.40 g	50.06 g	0.00 g	5.18 g	49.85 g	0.12 g	1.95 g		
(1),(6)		1,9		9,15		9,15		9		9						
Uzsonna	Diab 20-50-20	Csirkemell sonka, Liga margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika		Magyaros vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Póréhagymakarika		Sárgarépas vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér		Sonka, Liga margarin, Teljes kiőrlésű kenyér,		Diákcsemege, Liga margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika						
		Energia: 193.30 Kcal / 807.99 KJ		Energia: 183.26 Kcal / 766.03 KJ		Energia: 167.54 Kcal / 700.32 KJ		Energia: 197.34 Kcal / 824.88 KJ		Energia: 195.21 Kcal / 815.98 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		7.76 g	8.17 g	2.11 g	4.81 g	8.57 g	3.90 g	4.44 g	7.33 g	3.32 g	8.24 g	9.16 g	2.51 g	7.54 g	8.84 g	2.36 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
21.94 g	0.00 g	0.95 g	21.51 g	0.00 g	0.42 g	20.74 g	0.00 g	0.43 g	20.24 g	0.00 g	1.18 g	21.13 g	0.00 g	1.01 g		
1		1,7		1,7		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: dietetika@tsgastro.hu; +36 70 614 0 614 84 84

Allergén lista (kód-allergén)

1-glutén	4-hal	7-tejtermék,laktóz	10-mustár	13-csillagfürt	16-édesgyökér
2-rák	5-földimogyoró	8-diófélék	11-szszám	14-puhatestűek	
3-tojás	6-szója	9-zeller	12-kéndioxid-szulfid	15-mesterséges édesítőszer	

Jó étvágyat kívánunk!

.....

Élelmezésvezető