


Heti étlap 2020.01.20. - 2020.01.24.

	4.hét	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
 Tízórai	Gluténmentes	Tej, Abonett, Baracklekvár, Liga margarin	Citromos tea, Puffasztott rizs szelet, Mirbest sonka, Liga margarin	Meggyes tea, Abonett, Tzatzikis sajtkrém	Karamellás tej, Puffasztott rizs szelet, kockasajt	Csipkebogyó tea, Abonett, Sajt szelet, Liga margarin										
		Energia: 494.04 Kcal / 2,065.09 KJ	Energia: 423.55 Kcal / 1,770.44 KJ	Energia: 331.16 Kcal / 1,384.25 KJ	Energia: 547.39 Kcal / 2,288.09 KJ	Energia: 449.12 Kcal / 1,877.32 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13.84 g	19.97 g	6.51 g	11.85 g	18.11 g	5.11 g	5.34 g	13.06 g	7.14 g	21.76 g	17.80 g	10.04 g	11.48 g	23.48 g	9.15 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	62.20 g	19.16 g	0.91 g	51.48 g	20.31 g	1.52 g	45.65 g	20.46 g	0.67 g	73.20 g	25.30 g	1.81 g	45.42 g	20.46 g	1.11 g	
	7,(12)		7			7			7			7				
Ebéd	Gluténmentes	Fokhagymakrémleves, Lecsós cs.ragu, Párolt rizs	Zöldségleves, Levesbetét, Zöldbabfőzelék, Sült bécsi rudacska, Puffasztott rizs szelet	Csontleves , Levesbetét, Káposztasaláta, Húsos rakott burgonya	Paradicsom leves, gluténmentes diéta, Levesbetét, Rozm.sült cs.comb, Párolt rizs, Almakompót	Magyaros Karfiolleves, Levesbetét, Fasírt , Burgonyafőzelék, Abonett										
		Energia: 888.01 Kcal / 3,711.88 KJ	Energia: 839.00 Kcal / 3,507.02 KJ	Energia: 745.77 Kcal / 3,117.32 KJ	Energia: 1,163.94 Kcal / 4,865.27 KJ	Energia: 899.36 Kcal / 3,759.32 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		31.05 g	42.97 g	5.63 g	27.79 g	48.75 g	13.47 g	27.10 g	30.10 g	11.90 g	64.13 g	34.44 g	5.63 g	26.75 g	44.63 g	10.56 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	93.16 g	0.00 g	4.69 g	70.29 g	1.21 g	6.16 g	89.26 g	6.99 g	16.26 g	155.96 g	42.96 g	7.29 g	94.57 g	1.23 g	2.86 g	
	7,9		7,9			9			3,7,9			3,7,9				
Uzsonna	Gluténmentes	Csirkemell sonka, Liga margarin, Abonett, Paprika	Magyaros vajkrém, Puffasztott rizs szelet, Póréhagymakarika	Sárgarépás vajkrém, Abonett,	Sonka, Liga margarin, Puffasztott rizs szelet,	Abonett, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Paprika										
		Energia: 313.78 Kcal / 1,311.60 KJ	Energia: 310.09 Kcal / 1,296.18 KJ	Energia: 231.60 Kcal / 968.09 KJ	Energia: 341.96 Kcal / 1,429.39 KJ	Energia: 301.60 Kcal / 1,260.69 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.77 g	16.71 g	4.44 g	4.64 g	16.86 g	7.89 g	4.14 g	11.48 g	5.10 g	11.72 g	18.08 g	5.11 g	8.21 g	17.23 g	4.65 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	27.79 g	0.47 g	1.36 g	33.38 g	0.32 g	0.02 g	25.74 g	0.47 g	0.33 g	31.48 g	0.32 g	1.52 g	26.15 g	0.47 g	1.17 g	
	7		7			7			7			7				

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