

Heti étlap 2019.04.08. - 2019.04.12.



Tízórai

hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tejeskávé, Márványos kalács			Almás-fahéjas tea, Körözöttes, Teljes kiőrlésű kenyér			Tej, Magyaros vajkrémes, Graham kenyér, Paradicsom			Csipkebugyó tea, Füstölt pulyka párizsis, margarinos, Félbarna kenyér			Meggyes tea, Pizzás csiga		
Energia: 322.80 Kcal / 1,349.30 KJ			Energia: 225.81 Kcal / 943.89 KJ			Energia: 339.59 Kcal / 1,419.49 KJ			Energia: 326.63 Kcal / 1,365.31 KJ			Energia: 230.37 Kcal / 962.95 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
11.52 g	7.21 g	3.36 g	7.82 g	2.33 g	0.90 g	13.66 g	11.66 g	5.51 g	8.38 g	11.26 g	3.28 g	2.46 g	10.32 g	2.72 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
52.59 g	18.78 g	0.69 g	43.05 g	13.99 g	0.99 g	44.60 g	0.00 g	1.30 g	47.46 g	15.99 g	1.76 g	31.54 g	19.99 g	0.91 g
1,3,7			1,7			1,7			1,(6),(7)			1,7,(3),(9)		

Ebéd

hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tejfölös karfiollevés, Sertés pörkölt, Főtt tészta			Kertészleves, Mexikói húsos babragu, Félbarna kenyér			Mangós trópusi gyümölcsleves, Rántott sertés szelet sok magvas bundában, Párolt rizsszel, céklasaláta			Magyaros zöldborsó leves, Rakott kelkáposzta, Alma			Gulyásleves, Félbarna kenyér, Tejbedara, Kakaó szóráttal		
Energia: 680.87 Kcal / 2,846.04 KJ			Energia: 613.93 Kcal / 2,566.23 KJ			Energia: 687.55 Kcal / 2,873.96 KJ			Energia: 713.35 Kcal / 2,981.80 KJ			Energia: 587.47 Kcal / 2,455.62 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
36.80 g	25.02 g	5.93 g	31.01 g	20.85 g	4.86 g	33.48 g	16.71 g	5.04 g	31.94 g	29.53 g	8.14 g	27.00 g	12.06 g	4.03 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
76.34 g	0.03 g	1.35 g	73.48 g	0.02 g	2.98 g	109.65 g	14.18 g	2.91 g	79.93 g	0.05 g	5.08 g	97.93 g	23.00 g	1.53 g
1,3,7,9			1,3,9			1,3,7,11,15,(10),(12)			1,3,7,9			1,3,7,9		

Uzsonna

hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Zöldfűszeres kockasajt, Rozskenyérrel, Körte			Zala felvágottas, Margarinos, Zsemle, Paprika			Fokhagymás felvágottas, Margarinos, Félbarna kenyér			Pritaminos sajtkrémes, Korpás zsemle			Kenőmájás, Korpás zsemle, Uborka		
Energia: 271.33 Kcal / 1,134.16 KJ			Energia: 246.78 Kcal / 1,031.54 KJ			Energia: 285.68 Kcal / 1,194.14 KJ			Energia: 194.32 Kcal / 812.26 KJ			Energia: 209.51 Kcal / 875.75 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
9.83 g	3.68 g	5.69 g	7.81 g	10.63 g	3.20 g	8.64 g	13.76 g	4.19 g	5.59 g	6.14 g	3.57 g	7.66 g	5.80 g	2.15 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
49.14 g	0.00 g	0.90 g	29.67 g	0.00 g	1.01 g	31.48 g	0.00 g	2.14 g	28.95 g	0.00 g	0.69 g	31.43 g	0.00 g	0.74 g
1,7			1,(7)			1,(7)			1,7			1,(6),(7),(10)		

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-szulfit	15-mesterséges édesítőszer	

Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezésvetető