

Heti étlap 2019.10.14. - 2019.10.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
1 TS GASTRO KFT.	Tízórai	Galactosaemia 7-10				
		Limonádé, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Zsemle, Paprika	Rizstej, Méz, Liga margarin, Zsemle	Meggyes tea, Mirbest sonka, Liga margarin, Paradicsom, Zsemle	Puncsos rizstej, Zsemle	Erdei gyümölcsstea, Petrezselymes tojáskrém, Zsemle
		Energia: 272.93 Kcal / 1,140.85 KJ	Energia: 316.42 Kcal / 1,322.64 KJ	Energia: 320.33 Kcal / 1,338.98 KJ	Energia: 287.71 Kcal / 1,202.63 KJ	Energia: 266.87 Kcal / 1,115.52 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		8.29 g 8.71 g 2.46 g	5.48 g 9.26 g 2.27 g	9.39 g 9.08 g 2.62 g	5.46 g 2.35 g 0.38 g	6.25 g 8.59 g 2.34 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
39.75 g 9.99 g 1.10 g	52.42 g 16.09 g 0.61 g	49.78 g 19.99 g 1.27 g	60.82 g 22.41 g 0.51 g	40.71 g 12.00 g 0.75 g		
1	1	1	1	1,3		
Ebéd	Galactosaemia 7-10					
	Csontleves, Lassagne	Zöldségleves, Fasírt, Tököfőzelék, Zsemle	Gulyásleves, Tejberizs rizstejjel, Fahéjas porcukor szórat, Zsemle	Zellerkrém leves, Rántott csirkemell, Petrezselymes burgonya	Tarhonya leves, Fokhagymás csirkeragu, Párolt rizs	
	Energia: 560.91 Kcal / 2,344.60 KJ	Energia: 577.60 Kcal / 2,414.37 KJ	Energia: 688.48 Kcal / 2,877.85 KJ	Energia: 615.40 Kcal / 2,572.37 KJ	Energia: 506.49 Kcal / 2,117.13 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
	30.92 g 10.83 g 1.55 g	28.36 g 21.81 g 3.16 g	21.72 g 6.82 g 0.98 g	32.89 g 21.91 g 3.56 g	22.52 g 9.29 g 1.74 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
84.21 g 0.74 g 2.73 g	66.13 g 0.51 g 3.22 g	134.00 g 39.97 g 1.00 g	69.91 g 0.01 g 5.01 g	82.35 g 0.00 g 2.27 g		
1,3,9	1,3,9	1,3,9	1,3,9	1,3,(6)		
Uzsonna	Galactosaemia 7-10					
	Csirkemell sonka, Liga margarin, Zsemle	Kedvenc ízek sonka, Liga margarin, Salátalevél, Zsemle	Csirkemell sonka, Liga margarin, Zsemle	sült hús krém, Póréhagymakarika, Zsemle	Baracklevár, Liga margarin, Zsemle, Szilva	
	Energia: 222.25 Kcal / 929.01 KJ	Energia: 232.79 Kcal / 973.06 KJ	Energia: 222.25 Kcal / 929.01 KJ	Energia: 254.36 Kcal / 1,063.22 KJ	Energia: 256.17 Kcal / 1,070.79 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
	8.12 g 7.91 g 2.21 g	9.01 g 9.00 g 2.61 g	8.12 g 7.91 g 2.21 g	6.47 g 12.11 g 3.47 g	5.33 g 8.05 g 2.03 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
29.38 g 0.00 g 1.04 g	28.66 g 0.00 g 1.27 g	29.38 g 0.00 g 1.04 g	29.58 g 0.00 g 0.76 g	39.87 g 6.23 g 0.62 g		
1	1	1	1	1,(12)		

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	

1/1

Oldalak

Jó étvágyat kívánunk!

.....

Élelmészvezető