


Heti étlap 2019.10.14. - 2019.10.18.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>Gluténmentes 11-14</b>	Limonádé, Zöldfűszeres sajtkrém, Paprika, Glutén mentes kenyér			Tej, Méz, Liga margarin, Glutén mentes kenyér			Meggyes tea, Mirbest sonka, Liga margarin, Paradicsom, Glutén mentes kenyér			Puncsos tej, Glutén mentes kenyér			Erdei gyümölcsstea, Petrezselymes tojáskrém, Glutén mentes kenyér		
		Energia: 1,841.17 Kcal / 7,696.09 KJ			Energia: 1,917.00 Kcal / 8,013.06 KJ			Energia: 1,907.41 Kcal / 7,972.97 KJ			Energia: 1,911.26 Kcal / 7,989.07 KJ			Energia: 1,853.94 Kcal / 7,749.47 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		11.42 g	9.57 g	4.37 g	16.86 g	12.50 g	3.78 g	14.69 g	11.23 g	2.74 g	16.81 g	5.50 g	1.88 g	11.54 g	10.73 g	2.46 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
420.14 g	34.99 g	0.53 g	427.24 g	33.10 g	0.69 g	429.78 g	44.99 g	1.08 g	441.61 g	45.03 g	0.59 g	420.71 g	37.00 g	0.55 g		
7			7			7			7			3				
<b>Ebéd</b>	<b>Gluténmentes 11-14</b>	Csontleves , Lassagne			Zöldségleves, Tökfőzelék, Fasírt, Glutén mentes kenyér			Babgulyás, Tejberizs rizstejjel, Fahéjas porcukor szórat			Zellerkrém leves, Petrezselymes burgonya, Rántott csirkemell			Tarhonya leves, Fokhagymás csirkeragu, Párolt rizs		
		Energia: 682.92 Kcal / 2,854.61 KJ			Energia: 2,278.53 Kcal / 9,524.26 KJ			Energia: 605.82 Kcal / 2,532.33 KJ			Energia: 620.44 Kcal / 2,593.44 KJ			Energia: 533.27 Kcal / 2,229.07 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		21.05 g	25.95 g	7.43 g	29.04 g	37.44 g	8.55 g	20.51 g	9.79 g	1.48 g	31.33 g	22.82 g	2.91 g	21.32 g	12.21 g	1.84 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
89.36 g	5.00 g	3.81 g	448.58 g	26.52 g	2.87 g	108.13 g	39.97 g	1.99 g	70.50 g	0.11 g	3.03 g	83.55 g	0.56 g	2.19 g		
9			9			9			3,9							
<b>Uzsonna</b>	<b>Gluténmentes 11-14</b>	Csirkemell sonka, Liga margarin, Glutén mentes kenyér			Kedvenc Ízek sonka , Liga margarin, Salátalevél, Glutén mentes kenyér			kockasajt , Glutén mentes kenyér			sült hús krém, Póréhagymakarika, Glutén mentes kenyér			Baracklevár, Liga margarin, Szilva, Glutén mentes kenyér		
		Energia: 1,809.33 Kcal / 7,563.00 KJ			Energia: 1,819.87 Kcal / 7,607.06 KJ			Energia: 1,874.30 Kcal / 7,834.57 KJ			Energia: 1,841.44 Kcal / 7,697.22 KJ			Energia: 1,843.25 Kcal / 7,704.79 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		13.42 g	10.06 g	2.33 g	14.31 g	11.15 g	2.73 g	18.36 g	15.00 g	7.69 g	11.77 g	14.26 g	3.59 g	10.63 g	10.20 g	2.15 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
409.38 g	25.00 g	0.85 g	408.66 g	25.00 g	1.08 g	409.50 g	25.00 g	1.72 g	409.58 g	25.00 g	0.57 g	419.87 g	31.23 g	0.43 g		
						7						(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,Jaktóz	10-mustár	13-csillagfürt	16-édesgyökér
2-rák	5-földimogyoró	8-diófélék	11-szezám	14-puhatestűek	
3-tojás	6-szója	9-zeller	12-kéndioxid-szulfít	15-mesterséges édesítőszer	

Quadro Byte Zrt

**Jó étvágyat kívánunk!**

.....  
**Élelmezésvezető**  
 2019.10.08. 8:54:39 | QB - Élelem