

Heti étlap 2019.10.14. - 2019.10.18.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Tej-tojásmentes 11-14	Limonádé, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Paprika, Zsemle			Rizstej, Méz, Liga margarin, Zsemle			Meggyes tea, Mirbest sonka, Liga margarin, Paradicsom, Zsemle			Puncsos rizstej, Zsemle			Erdei gyümölcsstea, Kedvenc Ízek sonka, Liga margarin, 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: 309.29 Kcal / 1,292.83 KJ			Energia: 281.77 Kcal / 1,177.80 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		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	5.57 g	2.64 g	0.42 g	9.09 g	9.02 g	2.61 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	65.44 g	25.62 g	0.51 g	40.59 g	12.00 g	1.27 g		
1			1			1			1			1				
Ebéd	Tej-tojásmentes 11-14	Csontleves, Lassagne			Zöldségleves, Tököfőzelék, Fasírt, Zsemle			Babgulyás, Tejberizs rizstejjel, Fahéjas porcukor szórat			Zellerkrém leves, Natur csirkemell, Petrezselymes burgonya			Tarhonya leves, Fokhagymás csirkeragu, Párolt rizs		
		Energia: 677.40 Kcal / 2,831.53 KJ			Energia: 670.69 Kcal / 2,803.48 KJ			Energia: 615.91 Kcal / 2,574.50 KJ			Energia: 428.10 Kcal / 1,789.46 KJ			Energia: 581.04 Kcal / 2,428.75 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		21.40 g	26.20 g	7.51 g	23.50 g	35.16 g	8.50 g	22.14 g	10.11 g	1.66 g	28.78 g	11.47 g	1.58 g	21.07 g	18.61 g	2.77 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
87.25 g	4.74 g	2.85 g	63.95 g	1.21 g	3.04 g	108.23 g	39.96 g	2.00 g	50.90 g	0.01 g	4.75 g	81.21 g	0.56 g	3.35 g		
9,(1)			1,9			1,9			9,(1)							

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-puhatesűiek	
3-tojás	6-szója	9-zeller	12-kéndioxid-szulfid	15-mesterséges édesítőszer	

Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmészvezető