


Heti étlap 2019.03.18. - 2019.03.22.

		12.hét			hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Iskolás (11-14 év)	, Gyümölcsös tea Sajtkrém , Zsemle			Citromos tea, Pritaminos vajkrém, Félbarna kenyér			Tej, Fatörzs kifli			Csipkebogyó tea, Sült hús krém, Graham kenyér			Almás-fahéjas tea, Sertés párizsi, Margarin ,Félbarna kenyér					
		Energia: 261.23 Kcal / 1,091.94 KJ			Energia: 253.92 Kcal / 1,061.39 KJ			Energia: 363.03 Kcal / 1,517.47 KJ			Energia: 291.37 Kcal / 1,217.93 KJ			Energia: 318.47 Kcal / 1,331.20 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		6.51 g	7.75 g	4.48 g	6.39 g	6.63 g	2.90 g	13.80 g	9.25 g	4.20 g	8.51 g	6.71 g	2.57 g	8.37 g	11.26 g	3.28 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
40.92 g	12.00 g	0.77 g	41.83 g	9.99 g	1.20 g	55.72 g	10.75 g	0.89 g	48.79 g	15.99 g	1.26 g	45.46 g	13.99 g	1.76 g					
1,7			1,7			1,3,7			1,7,10,(12)			1,(7)							
Ébéd	Iskolás (11-14 év)	Magyaros karalábé leves,Halpaprikás Főtt tésztával			Tojásleves, Tököfőzelék,Zabpelyhes vagdalttal, Félbarna kenyér			Frankfurti leves, Grízes tészta, Lekvár , Porcukor szórattal, Félbarna kenyér			Meggyleves almával, Eszterházi sertésragu, Párolt rizszel			Burgonyagombóc leves,Zöldborsó főzelék, Csirke nuggets, Félbarna kenyér					
		Energia: 506.12 Kcal / 2,115.58 KJ			Energia: 619.52 Kcal / 2,589.59 KJ			Energia: 757.13 Kcal / 3,164.80 KJ			Energia: 662.67 Kcal / 2,769.96 KJ			Energia: 635.50 Kcal / 2,656.39 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		24.43 g	16.61 g	4.08 g	23.74 g	39.83 g	9.98 g	22.08 g	18.28 g	4.88 g	22.80 g	25.64 g	8.87 g	40.09 g	16.65 g	1.38 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
67.00 g	0.04 g	2.08 g	53.80 g	0.71 g	3.20 g	128.49 g	32.48 g	2.94 g	90.70 g	13.09 g	1.81 g	102.06 g	10.00 g	5.40 g					
1,3,4,7,9,(6)			1,3,7,9			1,3,7,(6),(9),(12)			1,7,10,(12)			1,3,7,9							
Uzsonna	Iskolás (11-14 év)	Szerencse felvágott, Margarin , Uborka, Félbarna kenyér,			Sajt szelet, Margarin , Graham kenyér			Diákcsemege,Margarin, Félbarna kenyér, Jégcsapretek			Natúr vajkrém, Korpás zsemle, Salátalevél			Alma, Burgonyás pogácsa					
		Energia: 264.89 Kcal / 1,107.24 KJ			Energia: 294.08 Kcal / 1,229.25 KJ			Energia: 266.48 Kcal / 1,113.89 KJ			Energia: 213.18 Kcal / 891.09 KJ			Energia: 234.70 Kcal / 981.05 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		8.58 g	11.27 g	3.28 g	11.32 g	12.92 g	5.28 g	8.51 g	11.41 g	3.27 g	5.25 g	8.36 g	4.00 g	3.06 g	13.70 g	3.58 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
31.97 g	0.00 g	1.77 g	32.78 g	0.00 g	1.53 g	32.26 g	4.68 g	1.78 g	28.98 g	0.00 g	0.51 g	23.98 g	0.00 g	0.81 g					
1,(7)			1,7			1,(7)			1,7			1,(3),(7)							

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az esetleges változásokról az érintett intézményeket értesítjük.

Az ételenkénti allergén információkról felvilágosítást a központi diétetika alábbi elérhetőségein kérhető: dietetika@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-szulfít	15-mesterséges édesítőszer	

Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezésvezető