

## Heti étlap 2019.03.18. - 2019.03.22.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Reggeli</b>	<b>Középiskolás</b>	Gyümölcsstea, Házi sajtkrém, Zsemle			Citromos tea, Pritaminos vajkrém, Félbarna kenyér			Tej, Fatörzs kifli			Csipkebogyó tea, Sülthús krém, Graham kenyér			Almás-fahéjas tea, Sertés párizsi, Margarin, Félbarna kenyér		
		Energia: 435.45 Kcal / 1,820.18 KJ			Energia: 507.85 Kcal / 2,122.81 KJ			Energia: 653.27 Kcal / 2,730.67 KJ			Energia: 543.65 Kcal / 2,272.46 KJ			Energia: 604.33 Kcal / 2,526.10 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.96 g	11.84 g	6.83 g	12.76 g	13.26 g	5.80 g	22.50 g	16.25 g	7.18 g	15.10 g	15.32 g	6.44 g	16.69 g	22.51 g	6.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
69.62 g	12.00 g	1.41 g	83.66 g	19.99 g	2.41 g	103.49 g	21.50 g	1.57 g	85.59 g	19.99 g	2.29 g	82.92 g	19.99 g	3.51 g		
1,7			1,7			1,3,7			1,7,10,(12)			1,(7)				
<b>Ebéd</b>	<b>Középiskolás</b>	Magyaros karalábé leves, Halpaprikás tésztával			Tojásleves, Zabpelyhes vagdalt, Tökfőzelék, Félbarna kenyér			Frankfurti leves, Grízes tészta lekvárral, porcukor szóráttal, Félbarna kenyér			Almás meggyleves, Eszterházi sertésragu párolt rizzsel			Burgonyagombóc leves, Zöldborsó főzelék csirke nuggetsszel, Félbarna kenyér		
		Energia: 639.72 Kcal / 2,674.03 KJ			Energia: 774.11 Kcal / 3,235.78 KJ			Energia: 1,088.62 Kcal / 4,550.43 KJ			Energia: 789.91 Kcal / 3,301.82 KJ			Energia: 778.00 Kcal / 3,252.04 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		31.70 g	23.33 g	5.83 g	30.64 g	44.68 g	10.58 g	32.80 g	22.72 g	6.03 g	26.51 g	28.93 g	10.09 g	46.21 g	27.95 g	2.46 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
78.45 g	0.05 g	2.78 g	79.98 g	0.81 g	4.66 g	191.08 g	38.72 g	4.18 g	113.12 g	17.49 g	3.68 g	109.21 g	10.00 g	6.95 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				
<b>Vacsora</b>	<b>Középiskolás</b>	Tarhonyás hús céklasalátával			Hentes tokány párolt rizzsel			Mákos tészta			Sólet, Félbarna kenyér			Erdélyi rakott káposzta, Félbarna kenyér		
		Energia: 782.79 Kcal / 3,272.06 KJ			Energia: 788.86 Kcal / 3,297.43 KJ			Energia: 479.23 Kcal / 2,003.18 KJ			Energia: 846.57 Kcal / 3,538.66 KJ			Energia: 824.12 Kcal / 3,444.82 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		33.04 g	38.48 g	10.92 g	31.44 g	40.07 g	13.01 g	14.10 g	9.77 g	2.11 g	43.88 g	23.38 g	5.38 g	35.40 g	33.15 g	10.24 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
74.78 g	7.99 g	2.01 g	74.64 g	0.00 g	4.46 g	83.16 g	19.98 g	0.02 g	120.59 g	0.00 g	7.60 g	95.05 g	0.00 g	7.13 g		
1,3,15,(10),(12)			10,15,(1),(6),(12)			1,3			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](mailto: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	

**Jó étvágyat kívánunk!**

.....  
**Élelmezésvezető**