


## Heti étlap 2019.03.18. - 2019.03.22.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>Alsós 7-10 éves</b>	Gyümölcsstea, Házi Sajtkrémmel kent, Zsemle			Citromos tea, Pritaminos vajkrémmel kent félbarna kenyér			Tej, Fatörzs kifli			Csipkebogyó tea, sült hús krémmel kent Graham kenyér			Almás-fahéjas tea, Sertés párizsi, Margarinos 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: 283.21 Kcal / 1,183.82 KJ			Energia: 318.47 Kcal / 1,331.20 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav
		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	8.50 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	46.79 g	13.99 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)					
<b>Ebéd</b>	<b>Alsós 7-10 éves</b>	Magyaros karalábé leves, Halpaprikás, Főtt tésztával			Tojásleves, Zabpelyhes vagdalt, Tökfőzelékkel, Félbarna kenyérral			Frankfurti leves, Félbarna kenyérral, Grízes tészta, Lekvárral, Porcukor szóráttal			Meggyleves almával, Eszterházi sertésragu, Párolt rizzsel			Burgonyagombóc leves, Csirke nuggets, Zöldborsó főzelékkel, Félbarna kenyérral		
		Energia: 501.03 Kcal / 2,094.31 KJ			Energia: 570.51 Kcal / 2,384.73 KJ			Energia: 736.60 Kcal / 3,078.99 KJ			Energia: 621.20 Kcal / 2,596.62 KJ			Energia: 618.94 Kcal / 2,587.17 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav
		24.06 g	16.64 g	4.08 g	23.03 g	35.83 g	9.36 g	21.03 g	17.01 g	4.36 g	20.87 g	22.33 g	7.80 g	39.39 g	17.54 g	1.48 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
65.57 g	0.03 g	1.96 g	50.46 g	0.71 g	3.07 g	126.89 g	32.48 g	2.66 g	89.40 g	12.59 g	1.68 g	96.66 g	6.00 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					
<b>Uzsonna</b>	<b>Alsós 7-10 éves</b>	Szerencse felvágott, Margarinos, Félbarna kenyér, Uborka			Sajt szelet, Margarinos, Graham kenyér			Diákcsemege, Margarinos, Félbarna kenyér, Jégcsapretek			Natúr vajkrémmel kent, 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/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav
		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 étlanváltoztatás 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-szezámm	14-puhatestűek	
3-tojás	6-szója	9-zeller	12-kéndioxid-szulfít	15-mesterséges édesítőszer	

**Jó étvágyat kívánunk!**

.....  
**Élelmezésvezető**