


Heti étlap 2019.03.18. - 2019.03.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
 Tízórai	Felső 11-14 éves	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: 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)		
Ebéd	Felső 11-14 éves	Magyaros karalábé leves, Halpaprikás Főtt tésztával	Tojásleves, Zabpelyhes vagdalt, Tökfőzeléssel, Félbarna kenyérral	Frankfurti leves, Félbarna kenyérral, Grízes tészta, Lekvárral, Porcukor szóráttal	Meggyleves almával, Eszterházi sertésragu, Párolt rizszel	Burgonyagombóc leves, Csirke nuggets, Zöldborsó főzeléssel, Félbarna kenyérral
		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	Felső 11-14 éves	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	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-csillagfűrt	16-édesgyökér
2-rák	5-földimogyoró	8-diófélék	11-szezám	14-puhatestűek	
3-tojás	6-szója	9-zeller	12-kén-dioxid-szulfid	15-mesterséges édesítőszer	

Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezésvezető