


## Heti étlap 2019.03.18. - 2019.03.22.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>Iskolás (11-14 év)</b>	Gyümölcsstea, Sajtkrém, Zsemle, Alma			Tea citromos, Pritaminos vajkrém, Félbarna kenyér			Tej, Fatörzs kifli			Csipkebogyó tea, sült hús krém, Graham kenyér, Paprika			Almás-fahéjas tea, Sertés párizsi, Margarin , Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom		
		Energia: 313.41 Kcal / 1,310.05 KJ			Energia: 253.92 Kcal / 1,061.39 KJ			Energia: 363.03 Kcal / 1,517.47 KJ			Energia: 297.25 Kcal / 1,242.51 KJ			Energia: 311.87 Kcal / 1,303.62 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.11 g	8.35 g	4.48 g	6.39 g	6.63 g	2.90 g	13.80 g	9.25 g	4.20 g	8.87 g	6.80 g	2.57 g	8.35 g	11.45 g	3.33 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
51.42 g	12.00 g	0.79 g	41.83 g	9.99 g	1.20 g	55.72 g	10.75 g	0.89 g	49.69 g	15.99 g	1.26 g	43.41 g	13.99 g	1.14 g		
1,7			1,7			1,3,7			1,7,10,(12)			1,(7)				
<b>Ebéd</b>	<b>Iskolás (11-14 év)</b>	Magyaros karalábé leves, Halpaprikás, Főtt tészta			Tojásleves, Vagdalt, Zabpelyhes, Tökfőzelék, Félbarna kenyér			Frankfurti leves, Félbarna kenyér, Grízes tészta, Lekvár (tésztahoz), Porcukor szórát, Mandarin			Meggyleves almával, Eszterházi sertésragu, Párolt rizs			Burgonyagombóc leves, Csirke nuggets , Zöldborsó főzelék, Félbarna kenyér		
		Energia: 506.12 Kcal / 2,115.58 KJ			Energia: 619.52 Kcal / 2,589.59 KJ			Energia: 804.02 Kcal / 3,360.80 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	22.78 g	18.58 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	138.29 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				
<b>Uzsonna</b>	<b>Iskolás (11-14 év)</b>	Diákcsemege, Margarin , Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek			Sajt szelet, Margarin , Graham kenyér, Paprika			Márványsajt krém házi 11-14, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka			Natúr vajkrém, Korpás zsemle, Salátalevél			Burgonyás pogácsa, Alma		
		Energia: 253.31 Kcal / 1,058.84 KJ			Energia: 299.96 Kcal / 1,253.83 KJ			Energia: 221.46 Kcal / 925.70 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
		8.19 g	11.54 g	3.31 g	11.68 g	13.01 g	5.28 g	6.45 g	8.72 g	4.01 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
29.01 g	4.68 g	1.16 g	33.68 g	0.00 g	1.53 g	29.04 g	0.00 g	0.63 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**