

Heti étlap 2018.12.10. - 2018.12.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat		
Tízórai	(00482) Iskola (7-10 év)	Tej, Mogyorókrém, Kifli, Alma			Almás-fahéjas tea, Toast sonka, Margarin, Teljes kiőrlésű Kenyér, Alma			Vaníliás tej, Fatörzs kifli			Barackos tea, Sült hús krém, Zsemle, Jégcsapretek			Citromos tea, Sajt szelet, Margarin, Rozskenyér			Csipkebogyó tea, Zöldfűszeres sajtkrém, Teljes kiőrlésű Kenyér		
		Energia: 365.63 Kcal / 1,528.33 KJ			Energia: 346.17 Kcal / 1,446.99 KJ			Energia: 446.80 Kcal / 1,867.62 KJ			Energia: 264.04 Kcal / 1,103.69 KJ			Energia: 364.59 Kcal / 1,523.99 KJ			Energia: 267.84 Kcal / 1,119.57 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.46 g	10.08 g	1.86 g	10.79 g	9.77 g	2.43 g	13.81 g	9.26 g	4.20 g	7.47 g	6.49 g	2.71 g	14.01 g	16.07 g	11.50 g	6.68 g	7.69 g	4.16 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
55.30 g	9.60 g	0.70 g	52.75 g	13.99 g	0.92 g	76.54 g	30.73 g	0.89 g	43.68 g	18.67 g	0.75 g	40.49 g	9.99 g	1.40 g	42.59 g	13.99 g	0.79 g		
1,5,6,7,8			1,(7)			1,3,7,(6),(8),(12)			1,7,10,(12)			1,7			1,7				
Ebéd	(00482) Iskola (7-10 év)	Vajgaluska leves, Sertés aprósült, Paradicsomos káposzta főzelék			Lejtölös zoldbableves, Magos rántott sertés szelet, Rizi-bizi, vitaminaláta			Lencsegulyás, Grízes tészta, Baracklekvár			Almaleves, Rakott burgonya, Vegyesvágott			Tarhonya leves, Szezámos húsgolyók, Zöldborsó főzelék			Csirkebecsinált leves, Tejbedara, Kakaó szórat		
		Energia: 511.45 Kcal / 2,137.86 KJ			Energia: 680.08 Kcal / 2,842.73 KJ			Energia: 843.14 Kcal / 3,524.33 KJ			Energia: 515.96 Kcal / 2,156.71 KJ			Energia: 848.31 Kcal / 3,545.94 KJ			Energia: 595.21 Kcal / 2,487.98 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		22.13 g	33.43 g	9.06 g	34.56 g	18.87 g	4.24 g	33.69 g	27.93 g	6.40 g	18.01 g	21.80 g	9.21 g	38.32 g	39.20 g	9.82 g	27.45 g	10.96 g	4.07 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
44.19 g	12.17 g	2.93 g	100.98 g	5.08 g	4.34 g	119.28 g	6.23 g	1.53 g	65.37 g	9.99 g	11.85 g	99.70 g	10.12 g	3.64 g	101.95 g	46.46 g	2.38 g		
1,3,9,(7),(10)			1,3,7,9,11			1,3,7,10,(12)			1,3,7,15,(10),(12)			1,3,7,11			1,7,9				
Uzsonna	(00482) Iskola (7-10 év)	Kópé felvágott, Margarin, Korpás kenyér, Uborka, Mandarin			Magyaros vajkrém, Zsemle korpás, Paprika			Kenőmájás, Rozskenyér, Póréhagymakarika			Májusi csemege, Margarin, Teljes kiőrlésű Kenyér, Körte			Lekváros táská, Alma			Olasz felvágott, Margarin, Zsemle, Paprika		
		Energia: 283.78 Kcal / 1,186.20 KJ			Energia: 216.25 Kcal / 903.93 KJ			Energia: 229.37 Kcal / 958.77 KJ			Energia: 321.74 Kcal / 1,344.87 KJ			Energia: 216.01 Kcal / 902.92 KJ			Energia: 272.98 Kcal / 1,141.06 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.69 g	10.88 g	3.07 g	5.60 g	8.15 g	3.81 g	9.05 g	6.55 g	6.54 g	8.25 g	11.10 g	3.04 g	2.41 g	9.37 g	2.34 g	7.82 g	13.60 g	4.32 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
37.94 g	4.00 g	1.21 g	29.96 g	0.00 g	0.61 g	33.31 g	0.00 g	0.92 g	46.64 g	0.00 g	1.06 g	29.70 g	8.72 g	0.34 g	29.50 g	0.00 g	1.45 g		
1,(7)			1,7			1,(6),(7),(10)			1,(7)			1,7,(3),(6),(12)			1,(7)				

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; +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-kéndioxid-szulfid	15-mesterséges édesítőszer	

Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezésvezető