


## Heti étlap 2019.03.18. - 2019.03.22.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>Iskola étlap 7-10 éves</b>	Gyümölcsstea, Sajtkrém házi, Zsemlelével			Citromos tea, Pritaminos vajkrémrel, Félbarna kenyér			Tej, Fatörzs kifli			Csipkebogyó tea, sült hús krém, Graham kenyérrrel, Paprika			Almás-fahéjas tea, Sertés párizsi, Margarin, 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: 289.09 Kcal / 1,208.40 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	8.86 g	6.80 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	47.69 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>Ébéd</b>	<b>Iskola étlap 7-10 éves</b>	Magyaros karalábé leves, Halpaprikás, Főtt tésztával			Tojásleves, Tököfőzelék,Zabpelyhes vagdalttal Félbarna kenyér			Frankfurti leves, Félbarna kenyér, Grízes tészta, Lekvárral, Porcukor szóráttal, Mandarin			Meggyleves almával, Eszterházi sertésragu, Párolt rizszel			Burgonyagombóc leves, Zöldborsó főzelék, Csirke nuggets, Félbarna kenyér		
		Energia: 501.03 Kcal / 2,094.31 KJ			Energia: 570.51 Kcal / 2,384.73 KJ			Energia: 783.49 Kcal / 3,274.99 KJ			Energia: 621.20 Kcal / 2,596.62 KJ			Energia: 618.94 Kcal / 2,587.17 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		24.06 g	16.64 g	4.08 g	23.03 g	35.83 g	9.36 g	21.73 g	17.31 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	136.69 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>Iskola étlap 7-10 éves</b>	Szerencse felvágottas , Margarinos Félbarna kenyér, Uborka			Sajt szeletes, Margarinos, Graham kenyér			Diákcsemegés , Margarinos, Félbarna kenyér, Jégcsapretek			Natúr vajkrémes Korpás zsemle, Salátalevél			Burgonyás pogácsa, Alma		
		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 étlanváltoztatás 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-csillagfűrt             | 16-édesgyökér |
| 2-rák    | 5-földimogyoró | 8-diófélék         | 11-szezám            | 14-puhatestűek             |               |
| 3-tojás  | 6-szója        | 9-zeller           | 12-kéndioxid-szulfit | 15-mesterséges édesítőszer |               |

**Jó étvágyat kívánunk!**

.....  
**Élelmezésvezető**