


Heti étlap 2019.03.18. - 2019.03.22.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Reggeli	Középiskolás 15-18	Gyümölcs tea, Szerencse felvágott Margarin, Zsemle, Paprika,			Citromos tea, Sajt szeletes, Margarinos , Graham kenyér, Uborka			Tej, Diákcsemegés, Margarinos , Félbarna kenyér, Jégcsapretek			Csipkebogyó tea, sült húskrémes, Graham kenyér, Paprika			Almás-fahéjas tea, Sertés párizsis, Margarinos , Félbarna kenyér, Alma		
		Energia: 543.02 Kcal / 2,269.82 KJ			Energia: 639.18 Kcal / 2,671.77 KJ			Energia: 607.96 Kcal / 2,541.27 KJ			Energia: 551.49 Kcal / 2,305.23 KJ			Energia: 656.51 Kcal / 2,744.21 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		14.81 g	22.13 g	6.81 g	20.55 g	23.25 g	8.88 g	23.02 g	22.77 g	7.21 g	15.58 g	15.44 g	6.44 g	17.29 g	23.11 g	6.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
70.37 g	12.00 g	2.13 g	86.07 g	19.99 g	2.87 g	77.19 g	6.24 g	3.42 g	86.79 g	19.99 g	2.29 g	93.42 g	19.99 g	3.53 g		
1,(7)			1,7			1,7			1,7,10,(12)			1,(7)				
Ebéd	Középiskolás 15-18	Magyaros karalábé leves, Halpaprikás, Főtt tésztával			Tojásleves, Tököfőzelék,Zabpelyhes vagdalttal Félbarna kenyér			Frankfurti leves, Félbarna kenyér, Grízes tészta, Lekvárral, Porcukor szórattal, Mandarin			Meggyleves almával, Eszterházi sertésragu, Párolt rizszel			Burgonyagombóc leves, Zöldborsó főzelék, Csirke nuggets, Félbarna kenyér		
		Energia: 639.72 Kcal / 2,674.03 KJ			Energia: 770.46 Kcal / 3,220.52 KJ			Energia: 1,135.51 Kcal / 4,746.43 KJ			Energia: 789.91 Kcal / 3,301.82 KJ			Energia: 778.00 Kcal / 3,252.04 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		31.70 g	23.33 g	5.83 g	30.50 g	44.40 g	11.28 g	33.50 g	23.02 g	6.03 g	26.51 g	28.93 g	10.09 g	46.21 g	27.95 g	2.46 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
78.45 g	0.05 g	2.78 g	77.24 g	0.81 g	4.67 g	200.88 g	38.72 g	4.18 g	113.12 g	17.49 g	3.68 g	109.21 g	10.00 g	6.95 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				
Vacsora	Középiskolás 15-18	Gyümölcs tea, Rakott burgonya lecsókolbásszal, csemege uborka			Citromos tea, Rántott karfiol, Rizibizivel, Tartármártással			Málnás tea , Paraszti sertés szelet, Sült burgonyával, Vegyesvágottal			Csipkebogyó tea, Bácskai rizses hús, csemege uborka					
		Energia: 617.48 Kcal / 2,581.07 KJ			Energia: 1,222.71 Kcal / 5,110.93 KJ			Energia: 1,125.44 Kcal / 4,704.34 KJ			Energia: 750.98 Kcal / 3,139.10 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		24.21 g	28.47 g	11.62 g	20.60 g	68.18 g	10.23 g	40.13 g	57.35 g	13.93 g	27.63 g	28.61 g	9.63 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
64.36 g	12.00 g	16.01 g	138.73 g	20.99 g	3.41 g	119.42 g	19.99 g	3.52 g	94.72 g	19.99 g	2.69 g	g	g	g		
3,7,10,15,(1),(6),(12)			1,3,7,10,(12)			1,15,(6),(10),(12)			10,15,(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-szulfít | 15-mesterséges édesítőszer | |

Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezésvezető