


Heti étlap 2018.12.10. - 2018.12.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat		
 Tízórai	Iskola (11-14 éves)	Tej, Mogyorókrém, Kiflivel, Mandarin			Almás-fahéjas tea, Teljes kiőrlésű kenyér margarinnal, toast felvágottal Alma			Vaníliás tej, Fatörzs kifli			Barackos tea, sültthús krémes zsemle jégcsapretekkel			Citromos tea, margarinnal kent rozskenyér sajt szelettel			Csipkebogyó tea, Teljes kiőrlésű kenyér zöldfűszeres sajtkrémmel		
		Energia: 360.34 Kcal / 1,506.22 KJ			Energia: 346.17 Kcal / 1,446.99 KJ			Energia: 446.80 Kcal / 1,867.62 KJ			Energia: 272.20 Kcal / 1,137.80 KJ			Energia: 382.23 Kcal / 1,597.72 KJ			Energia: 276.00 Kcal / 1,153.68 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		12.56 g	9.78 g	1.86 g	10.79 g	9.77 g	2.43 g	13.81 g	9.26 g	4.20 g	7.48 g	6.49 g	2.71 g	15.32 g	17.40 g	12.34 g	6.69 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		
54.60 g	9.60 g	0.68 g	52.75 g	13.99 g	0.92 g	76.54 g	30.73 g	0.89 g	45.68 g	20.67 g	0.75 g	40.58 g	9.99 g	1.50 g	44.59 g	15.99 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	Iskola (11-14 éves)	Vajgaluska leves, Paradicsomos káposzta főzelék sertés aprósülttel, félbarna kenyérral			Tejfölös zöldbaleves, Rántott s.szelet sokmagvas bundában rizi-bizivel házi vitaminalátával			Lencsegulyás félbarna kenyérral, Grízes tészta, Sárgabarack lekvárral			Almaleves, Rakott burgonya, Vegyesvágottal			Tarhonya leves, Zöldborsó főzelék Szezámós húsgolyókkal félbarna kenyérral			Csirkebecsinált leves, Tejbegríz, Kakaó szóráttal		
		Energia: 601.74 Kcal / 2,515.27 KJ			Energia: 771.57 Kcal / 3,225.16 KJ			Energia: 923.40 Kcal / 3,859.81 KJ			Energia: 576.42 Kcal / 2,409.44 KJ			Energia: 822.04 Kcal / 3,436.13 KJ			Energia: 660.34 Kcal / 2,760.22 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		25.44 g	34.71 g	9.23 g	37.68 g	23.94 g	6.05 g	36.61 g	30.77 g	7.20 g	20.59 g	25.25 g	10.73 g	38.69 g	34.65 g	8.94 g	28.14 g	20.41 g	5.11 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
61.36 g	12.20 g	3.64 g	109.21 g	5.08 g	4.63 g	130.79 g	12.46 g	1.65 g	75.14 g	11.99 g	13.35 g	102.98 g	10.12 g	3.66 g	90.09 g	33.08 g	2.49 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	Iskola (11-14 éves)	Margarinnal kent korpás kenyér ,kópé felvágottal uborkával			Magyaros vajkrémmel kent korpás zsemle paprikával			Kenőmájasal kent rozskenyér,póréhagyma karikákkal			Margarinnal kent teljes kiőrlésű kenyér májusi csemegével			Tej.kiőrlésű lekváros táska, Alma			Margarinnal kent zsemle olasz felvágottal, paprikával		
		Energia: 236.89 Kcal / 990.20 KJ			Energia: 216.25 Kcal / 903.93 KJ			Energia: 229.37 Kcal / 958.77 KJ			Energia: 242.25 Kcal / 1,012.61 KJ			Energia: 216.01 Kcal / 902.92 KJ			Energia: 272.98 Kcal / 1,141.06 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6.99 g	10.58 g	3.07 g	5.60 g	8.15 g	3.81 g	9.05 g	6.55 g	6.54 g	7.65 g	10.65 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		
28.14 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	28.64 g	0.00 g	1.05 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 étlanváltoztatás 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!

.....
Élelmézésvezető