


Heti étlap 2018.12.10. - 2018.12.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat												
 Reggeli	Középiskolás (15-18 év)	Almás-fahéjas tea, Tej, Kifli, Margarin, Kópé felvágott, Uborka Energia: 553.20 Kcal / 2,312.38 KJ	Almás-fahéjas tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Margarin, Toast sonka, Alma Energia: 607.54 Kcal / 2,539.52 KJ	Vaníliás tej, Fatörzs kifli, Margarin, Sárgabarack lekvár Energia: 940.90 Kcal / 3,932.96 KJ	Barackos tea, Zsemle, Kenőmáj, Jégcsaprettek, Energia: 499.20 Kcal / 2,086.66 KJ	Citromos tea, Margarinos rozskenyér, Sajt szelet, Paprika Energia: 666.50 Kcal / 2,785.97 KJ	Csipkebogyó tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Natúr sajtkrémmel, Olasz felvágott Energia: 575.19 Kcal / 2,404.29 KJ												
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		21.92 g	24.73 g	8.17 g	20.92 g	18.93 g	4.86 g	24.33 g	31.01 g	11.38 g	15.29 g	11.60 g	4.05 g	23.25 g	26.95 g	19.61 g	17.82 g	21.51 g	9.25 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		60.07 g	7.99 g	2.16 g	87.00 g	19.99 g	1.83 g	139.94 g	52.34 g	1.84 g	82.88 g	26.23 g	1.49 g	81.84 g	19.99 g	2.40 g	76.78 g	19.99 g	3.07 g
1,7		1,(7)		1,3,7,(6),(8),(12)			1,(6),(7),(10)			1,7			1,7						
Ebéd	Középiskolás (15-18 év)	Vajgaluska leves, Paradicsomos káposzta főzelék, Sertés aprósült, Félbarna kenyér Energia: 782.43 Kcal / 3,270.56 KJ	Tejfölös zöldbableves, Rántott sertés szelet magvas bundában, Rizi-bizi, vitaminsaláta Energia: 932.70 Kcal / 3,898.69 KJ	Lencsegulyás, Félbarna kenyér, Grízes tészta, Baracklekvárral Energia: 1,265.17 Kcal / 5,288.41 KJ	Almaleves, Rakott burgonya, Vegyesvágott Energia: 772.75 Kcal / 3,230.10 KJ	Tarhonya leves, Zöldborsó főzelék, Szezámós húsgolyók, Félbarna kenyér Energia: 1,079.81 Kcal / 4,513.61 KJ	Csirkebecsinált leves, Tejbedara, Kakaó szóráttal Energia: 779.89 Kcal / 3,259.94 KJ												
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		32.91 g	42.19 g	11.15 g	45.04 g	24.98 g	5.42 g	48.10 g	35.49 g	8.12 g	26.49 g	31.23 g	13.17 g	48.01 g	47.44 g	12.10 g	33.84 g	13.91 g	5.21 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		85.83 g	14.22 g	4.97 g	142.95 g	8.11 g	5.99 g	194.58 g	18.69 g	2.44 g	104.20 g	19.98 g	16.91 g	130.64 g	10.15 g	4.81 g	137.40 g	62.64 g	3.20 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					
Vacsora	Középiskolás (15-18 év)	Tea mentás, Stefánia vagdalt, Burgonyapürével, Vegyesvágottal Energia: 829.92 Kcal / 3,469.07 KJ	Meggyes tea, Rakott karfiol rizzsel Energia: 631.76 Kcal / 2,640.76 KJ	Gyümölcsle Borsos tokány, Párolt rizzsel, Energia: 724.56 Kcal / 3,028.66 KJ	Tea gyümölcsös, Vadas sertés szelet, Főtt tésztával Energia: 927.20 Kcal / 3,875.70 KJ	Tea citromos, Sajtos Tejfölös tészta Energia: 624.64 Kcal / 2,611.00 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			
		29.71 g	36.86 g	11.14 g	24.13 g	31.13 g	9.75 g	23.65 g	33.67 g	9.06 g	34.49 g	44.22 g	12.66 g	21.51 g	23.28 g	9.87 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		92.99 g	19.99 g	5.19 g	64.62 g	19.99 g	3.21 g	80.64 g	5.99 g	3.96 g	107.61 g	28.98 g	1.68 g	81.44 g	19.99 g	0.99 g			
1,3,7,15,(10),(12)		1,7						1,3,7,9,10,(12)			1,3,7			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-csillagfürt	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