


## Heti étlap 2019.03.18. - 2019.03.22.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>Iskola 7-10 éves</b>	Gyümölcsstea Sajtkrém házi Zsemle			Tea citromos Pritaminos vajkrém Félbarna kenyér			Tej Fatörzs kifli			Csipkebogyó tea Sült hús krém Graham kenyér			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: 283.21 Kcal / 1,183.82 KJ			Energia: 318.47 Kcal / 1,331.20 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		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	8.50 g	6.71 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	46.79 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>Ebéd</b>	<b>Iskola 7-10 éves</b>	Magyaros karalábé leves Halpaprikás Főtt tészta			Tojásleves Tökfőzelék Zabpelyhes vagdalt Félbarna kenyér			Frankfurti leves Grizes tészta Lekvár, porcukor szórat Félbarna kenyér			Meggyleves almával Eszterházi sertésragu Párolt rizs			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: 736.60 Kcal / 3,078.99 KJ			Energia: 621.20 Kcal / 2,596.62 KJ			Energia: 618.94 Kcal / 2,587.17 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		24.06 g	16.64 g	4.08 g	23.03 g	35.83 g	9.36 g	21.03 g	17.01 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	126.89 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 7-10 éves</b>	Szerencse felvágott Margarin Félbarna kenyér Uborka			Sajt szelet Margarin Graham kenyér			Diákcsemege Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek			Natúr vajkrém 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.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		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 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-puhatestűk	
3-tojás	6-szója	9-zeller	12-kéndioxid-szulfid	15-mesterséges édesítőszer	1/1
Quadro Byte Zrt					Oldalak

**Jó étvágyat kívánunk!**

.....  
Élelmezésvezető  
2019.03.12. 8:17:36 | QB - Élelem