


Heti étlap 2019.03.18. - 2019.03.22.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|--|-------------------------------|--|---------|----------|---|---------|----------|---|---------|----------|--|---------|----------|--|---------|----------|
|  Tízórai | Iskolás 11-14 éves | 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: 291.37 Kcal / 1,217.93 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 | 8.51 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 | 48.79 g | 15.99 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) | | |
| Ebéd | Iskolás 11-14 éves | Magyaros karalábé leves Halpaprikás Főtt tészta | | | Tojásleves Tökfőzelék Zabpelyhes vagdalt Félbarna kenyér | | | Frankfurti leves Grízes tészta Lekvár, porcukor szórát Félbarna kenyér | | | Meggyleves almával Eszterházi sertésragu Párolt rizs | | | Burgonyagombóc leves Zöldborsó főzelék Csirke nuggets Félbarna kenyér | | |
| | | Energia: 506.12 Kcal / 2,115.58 KJ | | | Energia: 619.52 Kcal / 2,589.59 KJ | | | Energia: 757.13 Kcal / 3,164.80 KJ | | | Energia: 662.67 Kcal / 2,769.96 KJ | | | Energia: 635.50 Kcal / 2,656.39 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 24.43 g | 16.61 g | 4.08 g | 23.74 g | 39.83 g | 9.98 g | 22.08 g | 18.28 g | 4.88 g | 22.80 g | 25.64 g | 8.87 g | 40.09 g | 16.65 g | 1.38 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| | | 67.00 g | 0.04 g | 2.08 g | 53.80 g | 0.71 g | 3.20 g | 128.49 g | 32.48 g | 2.94 g | 90.70 g | 13.09 g | 1.81 g | 102.06 g | 10.00 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 | | |
| Uzsonna | Iskolás 11-14 éves | 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-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 | 1/1 Oldalak |

Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezésvezető
2019.03.12. 8:18:08 | QB - Élelem