


2018.12.10 - 2018.12.16.		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat		
 Tízórai	Iskolás (11-14 év)				Almás-fahéjas tea, Kenyér teljeskiőrlésű margarinnal és toast sonkával			Vaníliás tej, Fatörzs kifli			Barackos tea, sült hús krémes zsemle jégcsapretekkel			Tea citromos, Sajt szelet, Margarinnal kent rozskenyér			Csipkebogyó tea, Kenyér teljeskiőrlésű Zöldfűszeres sajtkrémmel		
		Energia: 360.34 Kcal / 1,506.22 KJ			Energia: 293.99 Kcal / 1,228.88 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.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.56 g	9.78 g	1.86 g	10.19 g	9.17 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	42.25 g	13.99 g	0.90 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		Vajgaluska leves, Paradicsomos káposzta főzelék sertés aprósülttel			Tejfölös zöldbableves, Rántott sertés szelet magvas bundában rizi- bizivel, Vitaminsaláta			Lencsegulyás, Kenyér, félbarna Grízes tészta baracklekvárral			Almaleves, Rakott burgonya vegyesvágottal			Tarhonya leves, Zöldborsó főzelék, Szezámos húsgolyókkal, Kenyér, félbarna			Csirkebecsinált leves, Tejbeigríz kakaó szóráttal		
		Energia: 524.15 Kcal / 2,190.95 KJ			Energia: 738.34 Kcal / 3,086.26 KJ			Energia: 894.50 Kcal / 3,739.01 KJ			Energia: 576.42 Kcal / 2,409.44 KJ			Energia: 866.43 Kcal / 3,621.68 KJ			Energia: 660.34 Kcal / 2,760.22 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		22.50 g	34.41 g	9.23 g	37.67 g	20.28 g	4.60 g	36.56 g	30.77 g	7.20 g	20.59 g	25.25 g	10.73 g	38.79 g	39.74 g	9.89 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
45.67 g	12.20 g	3.04 g	109.19 g	5.08 g	4.56 g	123.66 g	6.23 g	1.65 g	75.14 g	11.99 g	13.35 g	102.49 g	10.12 g	3.71 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	Iskolás (11-14 év)	Margarinos korpás kenyér uborkával, Kópé felvágottal			Magyaros vajkrém, Zsemle korpás, Paprika			Kenőmájassal kent rozskenyér póréahagymakarikával			Margarinnal kent kenyér, teljeskiőrlésű, májusi csemegével			Lekváros táska, Alma			Olasz felvágottas margarinos zsemle, Paprika		
		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.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		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 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