


## Heti étlap 2019.03.18. - 2019.03.22.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>Iskolás (11-14 év)</b>	Gyümölcsstea, Sajtkrém házi 11-14, Zsemle			Félbarna kenyér, Tea citromos, Pritaminos vajkrém			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.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
		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)				
<b>Ebéd</b>	<b>Iskolás (11-14 év)</b>	Magyaros karalábé leves, Főtt tészta, Halpaprikás			Tojásleves, Vagdalt, Zabpelyhes, Tökfőzelék, Félbarna kenyér			Frankfurti leves, Félbarna kenyér, Grízes tészta, Lekvár (tésztához), Porcukor szórat			Meggyleves almával, Eszterházi sertésragu, Párolt rizs			Zöldborsó főzelék, Félbarna kenyér, Csirke nuggets , Burgonyagombóc leves		
		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.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
		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				
<b>Uzsonna</b>	<b>Iskolás (11-14 év)</b>	Szerencse felvágott , Margarin , Félbarna kenyér, Uborka			Sajt szelet, Margarin , Graham kenyér			Diákcsemege, Margarin , Félbarna kenyér, Jégcsapretek			Natúr vajkrém, Korpás zsemle, Salátalevél			Alma, Burgonyás pogácsa		
		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.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
		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 étlanváltoztatás jogát fenntartjuk! Az esetleges változásokról az érintett intézményeket értesítjük.

Az ételenkénti allergén információkról felvilágosítást a központi diétetika alábbi elérhetőségein kérhető: [diietetika@tsgastro.hu](mailto: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-szulfít	15-mesterséges édesítőszer	

**Jó étvágyat kívánunk!**

.....  
**Élelmezésvezető**