


Heti étlap 2019.03.18. - 2019.03.22.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Reggeli	Középiskolás (15-18 év)	Gyümölcsstea, Sajtkrém házi 15-18, Zsemle			Tea citromos, Pritaminos vajkrém, Félbarna kenyér			Tej, Fatörzs kifli			Csipkebugyó tea, sült hús krém, Graham kenyér			Almás-fahéjas tea, Sertés párizsi, Margarin , Félbarna kenyér		
		Energia: 435.45 Kcal / 1,820.18 KJ			Energia: 507.85 Kcal / 2,122.81 KJ			Energia: 653.27 Kcal / 2,730.67 KJ			Energia: 543.65 Kcal / 2,272.46 KJ			Energia: 604.33 Kcal / 2,526.10 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.96 g	11.84 g	6.83 g	12.76 g	13.26 g	5.80 g	22.50 g	16.25 g	7.18 g	15.10 g	15.32 g	6.44 g	16.69 g	22.51 g	6.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
69.62 g	12.00 g	1.41 g	83.66 g	19.99 g	2.41 g	103.49 g	21.50 g	1.57 g	85.59 g	19.99 g	2.29 g	82.92 g	19.99 g	3.51 g		
1,7		1,7			1,3,7			1,7,10,(12)			1,(7)					
Ebéd	Középiskolás (15-18 év)	Magyaros karalábé leves, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Vegyesvágott			Tojásleves, Rakott burgonya, csemege uborka			Frankfurti leves, Félbarna kenyér, Szilvás gombóc, Fahéjas porcukor szórat			Meggyleves almával, Eszterházi sertésragu, Párolt rizs			Burgonyagombóc leves, Csirke nuggets, Zöldborsó főzelék, Félbarna kenyér		
		Energia: 758.13 Kcal / 3,168.98 KJ			Energia: 657.41 Kcal / 2,747.97 KJ			Energia: 1,781.14 Kcal / 7,445.17 KJ			Energia: 789.91 Kcal / 3,301.82 KJ			Energia: 778.00 Kcal / 3,252.04 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		38.70 g	14.43 g	2.78 g	26.08 g	34.58 g	12.96 g	47.78 g	78.60 g	24.92 g	26.51 g	28.93 g	10.09 g	46.21 g	27.95 g	2.46 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
128.83 g	0.05 g	4.99 g	62.69 g	0.01 g	19.43 g	222.71 g	69.98 g	16.79 g	113.12 g	17.49 g	3.68 g	109.21 g	10.00 g	6.95 g		
1,3,4,9,15,(7),(10),(12)		1,3,7,9,10,15,(12)			1,7,(3),(6),(9),(12)			1,7,10,(12)			1,3,7,9					
Vacsora	Középiskolás (15-18 év)	Gyümölcsstea, Margarin , Toast szelet, Korpás kenyér			Tea citromos, Lecsós cs.ragu , Főtt tészta			Málnás tea , Sült bécsi rudacska, Mustár, Félbarna kenyér			Csipkebugyó tea, Brassói aprópecsenye, Vegyesvágott			Burgonyás pogácsa, Alma		
		Energia: 497.47 Kcal / 2,079.42 KJ			Energia: 710.50 Kcal / 2,969.89 KJ			Energia: 729.39 Kcal / 3,048.85 KJ			Energia: 884.62 Kcal / 3,697.71 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
		17.09 g	17.59 g	4.77 g	33.22 g	26.05 g	5.46 g	28.60 g	28.08 g	9.30 g	29.83 g	43.77 g	13.27 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
66.97 g	12.00 g	2.05 g	84.81 g	19.99 g	1.59 g	89.60 g	19.99 g	5.97 g	90.43 g	19.99 g	3.92 g	g	g	g		
1,(7)		1,3,(6)			1,10,(6),(7),(12)			15,(1),(6),(10),(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: dietetika@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