


Heti étlap 2019.03.18. - 2019.03.22.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>Alsós (7-10 év)</b>	Gyümölcsstea, Sajtkrém, Zsemle			Citromos tea, Pritaminos vajkrém, Félbarna kenyér			Tej, Fatörzs kifli			Csipkebogyó tea, Sült hús krém, Graham kenyér			Almás-fahéjas tea, Sertés párizsi, Vaj, 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	8.38 g	11.26 g	4.76 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	45.45 g	13.99 g	1.66 g		
1,7			1,7			1,3,7			1,7,10,(12)			1,7				
<b>Ebéd</b>	<b>Alsós (7-10 év)</b>	Magyaros karalábé leves, Csirke nuggets, Zöldborsó főzelék, Félbarna kenyér			Tojásleves, Zabpelyhes vagdalt, Tökfőzelék, Félbarna kenyér			Frankfurti leves, Félbarna kenyér, Grízes tészta, Lekvár, Porcukor szórat			Meggyleves almával, Eszterházi sertésragu, Párolt rizs			Burgonyagombóc leves, Halpaprikás, Főtt tészta		
		Energia: 519.81 Kcal / 2,172.81 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: 522.57 Kcal / 2,184.34 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		36.69 g	14.14 g	1.10 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	23.81 g	19.73 g	4.46 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
78.56 g	6.02 g	3.95 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	67.98 g	0.01 g	2.81 g		
1,7,9,(3)			1,3,7,9			1,3,7,(6),(9),(12)			1,7,10,(12)			1,3,4,7,9,(6)				
<b>Uzsonna</b>	<b>Alsós (7-10 év)</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: 262.25 Kcal / 1,096.21 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	8.54 g	11.41 g	3.26 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	32.13 g	0.00 g	1.81 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: diyetika@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**