


Heti étlap 2019.03.18. - 2019.03.22.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
 <p>Felső (11-14 év)</p>	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: 291.37 Kcal / 1,217.93 KJ		Energia: 318.47 Kcal / 1,331.20 KJ						
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	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	8.38 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	48.79 g	15.99 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								
<p>Ebéd</p> <p>Felső (11-14 év)</p>	Magyaros karalábé leves, Csirke nuggets, Zöldborsó főzelék, Félbarna kenyér	Tojásleves, Zabpelyhes vagdalt, Tökfőzelék, Félbarna kenyér	Frankfurti leves, Félbarna kenyér, Grízes tészta, Lekvár, Porcukor szórát	Meggyleves almával, Eszterházi sertésragu, Párolt rizs	Burgonyagombóc leves, Halpaprikás, Főtt tészta										
	Energia: 543.14 Kcal / 2,270.33 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: 547.55 Kcal / 2,288.76 KJ						
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	37.76 g	13.40 g	1.02 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	25.53 g	21.52 g	4.99 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
85.39 g	10.03 g	4.07 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	68.37 g	0.01 g	2.97 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)								
<p>Uzsonna</p> <p>Felső (11-14 év)</p>	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.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	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: dietetika@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-szulfid	15-mesterséges édesítőszer	

Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezésvezető