


Heti étlap 2019.03.18. - 2019.03.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
 Reggeli	Kollégium 11-14 éves	Gyümölcstea, Szendvics sonka, Margarin, Félbarna kenyér Energia: 294.32 Kcal / 1,230.26 KJ Fehérje 10.47 g, Zsír 7.91 g, T.Zsír 2.01 g, Szénhidrát 44.83 g, Cukor 12.00 g, Só 1.76 g	Tej, Áfonyalekvár, Margarin, Kifli Energia: 296.14 Kcal / 1,237.87 KJ Fehérje 10.62 g, Zsír 10.28 g, T.Zsír 3.63 g, Szénhidrát 39.89 g, Cukor 5.43 g, Só 0.78 g	Barackos tea, Csirkemell sonka, Margarin, Félbarna kenyér Energia: 306.10 Kcal / 1,279.50 KJ Fehérje 9.40 g, Zsír 8.18 g, T.Zsír 2.08 g, Szénhidrát 48.26 g, Cukor 15.99 g, Só 1.73 g	Tej, Májusi csemege, Margarin, Félbarna kenyér Energia: 352.48 Kcal / 1,473.37 KJ Fehérje 14.77 g, Zsír 13.52 g, T.Zsír 4.63 g, Szénhidrát 42.49 g, Cukor 0.00 g, Só 1.94 g	Almás-fahéjas tea, Snidlinges sajtkrém, Kifli Energia: 238.30 Kcal / 996.09 KJ Fehérje 4.90 g, Zsír 7.62 g, T.Zsír 4.45 g, Szénhidrát 37.18 g, Cukor 13.99 g, Só 0.63 g
		1,(7)	1,7,(12)	1,(7)	1,7	1,7
Tízórai	Kollégium 11-14 éves	Gyümölcstea, Sajtkrém, Zsemle Energia: 261.23 Kcal / 1,091.94 KJ Fehérje 6.51 g, Zsír 7.75 g, T.Zsír 4.48 g, Szénhidrát 40.92 g, Cukor 12.00 g, Só 0.77 g	Citromos tea, Pritaminos vajkrém, Félbarna kenyér Energia: 253.92 Kcal / 1,061.39 KJ Fehérje 6.39 g, Zsír 6.63 g, T.Zsír 2.90 g, Szénhidrát 41.83 g, Cukor 9.99 g, Só 1.20 g	Tej, Fatörzs kifli Energia: 363.03 Kcal / 1,517.47 KJ Fehérje 13.80 g, Zsír 9.25 g, T.Zsír 4.20 g, Szénhidrát 55.72 g, Cukor 10.75 g, Só 0.89 g	Csipkebogyó tea, Sült hús krém, Graham kenyér Energia: 291.37 Kcal / 1,217.93 KJ Fehérje 8.51 g, Zsír 6.71 g, T.Zsír 2.57 g, Szénhidrát 48.79 g, Cukor 15.99 g, Só 1.26 g	Almás-fahéjas tea, Sertés párizsi, Vaj, Félbarna kenyér Energia: 318.47 Kcal / 1,331.20 KJ Fehérje 8.38 g, Zsír 11.26 g, T.Zsír 4.76 g, Szénhidrát 45.45 g, Cukor 13.99 g, Só 1.66 g
		1,7	1,7	1,3,7	1,7,10,(12)	1,7
Ébéd	Kollégium 11-14 éves	Magyaros karalábé leves, Csirke nuggets, Zöldborsó főzelék, Félbarna kenyér Energia: 543.14 Kcal / 2,270.33 KJ Fehérje 37.76 g, Zsír 13.40 g, T.Zsír 1.02 g, Szénhidrát 85.39 g, Cukor 10.03 g, Só 4.07 g	Tojásleves, Zabpelyhes vagdalt, Tökfőzelék, Félbarna kenyér Energia: 619.52 Kcal / 2,589.59 KJ Fehérje 23.74 g, Zsír 39.83 g, T.Zsír 9.98 g, Szénhidrát 53.80 g, Cukor 0.71 g, Só 3.20 g	Frankfurti leves, Félbarna kenyér, Grízes tészta, Lekvár, Porcukor szórát Energia: 757.13 Kcal / 3,164.80 KJ Fehérje 22.08 g, Zsír 18.28 g, T.Zsír 4.88 g, Szénhidrát 128.49 g, Cukor 32.48 g, Só 2.94 g	Meggye leves almával, Eszterházi sertésragu, Párolt rizs Energia: 662.67 Kcal / 2,769.96 KJ Fehérje 22.80 g, Zsír 25.64 g, T.Zsír 8.87 g, Szénhidrát 90.70 g, Cukor 13.09 g, Só 1.81 g	Burgonyagombóc leves, Halpaprikás, Főtt tészta Energia: 547.55 Kcal / 2,288.76 KJ Fehérje 25.53 g, Zsír 21.52 g, T.Zsír 4.99 g, Szénhidrát 68.37 g, Cukor 0.01 g, Só 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)
Uzsonna	Kollégium 11-14 éves	Szerencse felvágott, Margarin, Félbarna kenyér, Uborka Energia: 264.89 Kcal / 1,107.24 KJ Fehérje 8.58 g, Zsír 11.27 g, T.Zsír 3.28 g, Szénhidrát 31.97 g, Cukor 0.00 g, Só 1.77 g	Sajt szelet, Margarin, Graham kenyér Energia: 294.08 Kcal / 1,229.25 KJ Fehérje 11.32 g, Zsír 12.92 g, T.Zsír 5.28 g, Szénhidrát 32.78 g, Cukor 0.00 g, Só 1.53 g	Diákcsemege, Margarin, Félbarna kenyér, Jégcsapretek Energia: 262.25 Kcal / 1,096.21 KJ Fehérje 8.54 g, Zsír 11.41 g, T.Zsír 3.26 g, Szénhidrát 32.13 g, Cukor 0.00 g, Só 1.81 g	Natúr vajkrém, Korpás zsemle, Salátalevél Energia: 213.18 Kcal / 891.09 KJ Fehérje 5.25 g, Zsír 8.36 g, T.Zsír 4.00 g, Szénhidrát 28.98 g, Cukor 0.00 g, Só 0.51 g	Burgonyás pogácsa, Alma Energia: 234.70 Kcal / 981.05 KJ Fehérje 3.06 g, Zsír 13.70 g, T.Zsír 3.58 g, Szénhidrát 23.98 g, Cukor 0.00 g, Só 0.81 g
		1,(7)	1,7	1,(7)	1,7	1,(3),(7)
Vacsora	Kollégium 11-14 éves	Toast szelet, Margarin, Korpás kenyér, Gyümölcstea Energia: 281.07 Kcal / 1,174.87 KJ Fehérje 9.37 g, Zsír 8.80 g, T.Zsír 2.52 g, Szénhidrát 40.63 g, Cukor 12.00 g, Só 0.83 g	Lecsós csirkeragu, Főtt tészta, Citromos tea Energia: 567.67 Kcal / 2,372.86 KJ Fehérje 27.92 g, Zsír 20.89 g, T.Zsír 4.38 g, Szénhidrát 66.24 g, Cukor 9.99 g, Só 1.28 g	Sült bécsi rudacska, Mustár, Félbarna kenyér, Barackos tea Energia: 401.83 Kcal / 1,679.65 KJ Fehérje 14.62 g, Zsír 14.83 g, T.Zsír 4.70 g, Szénhidrát 51.90 g, Cukor 15.99 g, Só 3.08 g	Brassói aprópecsenye, Vegyesvágott, Csipkebogyó tea Energia: 738.24 Kcal / 3,085.84 KJ Fehérje 25.74 g, Zsír 37.84 g, T.Zsír 11.64 g, Szénhidrát 71.70 g, Cukor 15.99 g, Só 2.98 g	
		1,(7)	1,3,(6)	1,10,(6),(7),(12)	15,(1),(6),(10),(12)	

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; +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!