


Heti étlap 2019.03.18-2019.03.21

		Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
 Tízórai	Alsós (7-10 év)	Gyümölcstea, Sajtkrém 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: 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	8.37 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	46.79 g	13.99 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)				
Ebéd	Alsós (7-10 év)	Magyaros karalábé leves, Halpaprikás, Főtt tészta			Tojásleves, Vagdalt, Zabpelyhes, Tökfőzelék,			Frankfurti leves, Grízes tészta, Lekvár, Porcukor szórat			Meggyleves almával, Eszterházi sertésragu, Párolt rizs			Zöldborsó főzelék, Csirke nuggets, Burgonyagombóc leves		
		Energia: 501.03 Kcal / 2,094.31 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: 618.94 Kcal / 2,587.17 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		24.06 g	16.64 g	4.08 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	39.39 g	17.54 g	1.48 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
65.57 g	0.03 g	1.96 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	96.66 g	6.00 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				
Uzsonna	Alsós (7-10 év)	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.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	8.51 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 étlapváltoztatás 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!

.....
Élelmészvezető