


Heti étlap 2019.03.18-2019.03.22

		Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
 Tízórai	Középiskola Nagykörös 3x-i	Gyümölcsstea, Sajtkrém házi , Zsemle	Tea citromos, Pritaminos vajkrém, Félbarna kenyér	Tej, Fatörzs kifli	Cspikebogyó 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.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		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
		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	Középiskola Nagykörös 3x-i	Magyaros karalábé leves, Halpaprikás , Főtt tészta	Tojásleves,Zabpelyhes Vagdalt, Kapros tökfőzelék	Frankfurti leves, Grízes tészta, Lekvár, Porcukor szórát	Meggyleves almával, Eszterházi sertésragu, Párolt rizs	Burgonyagombóc leves, Csirke nuggets, Zöldborsó főzelék
		Energia: 639.72 Kcal / 2,674.03 KJ	Energia: 929.29 Kcal / 3,884.43 KJ	Energia: 1,088.62 Kcal / 4,550.43 KJ	Energia: 789.91 Kcal / 3,301.82 KJ	Energia: 778.00 Kcal / 3,252.04 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		31.70 g 23.33 g 5.83 g	36.52 g 45.28 g 10.58 g	32.80 g 22.72 g 6.03 g	26.51 g 28.93 g 10.09 g	46.21 g 27.95 g 2.46 g
		78.45 g 0.05 g 2.78 g	111.36 g 0.81 g 5.86 g	191.08 g 38.72 g 4.18 g	113.12 g 17.49 g 3.68 g	109.21 g 10.00 g 6.95 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		
Vacsora	Középiskola Nagykörös 3x-i	Gyümölcsstea, Toast szelet, Margarin , Korpás kenyér	Tea citromos, Lecsós cs.ragu , Főtt tészta	Barackos tea, Sült bécsi rudacska, Mustár, Félbarna kenyér	Cspikebogyó tea, Brassói aprópecsenye, Vegyesvágott	Almás-fahéjas tea, kockasajt , Kifli
		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: 450.77 Kcal / 1,884.22 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		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	16.01 g 13.09 g 7.64 g
		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	66.60 g 19.99 g 2.22 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-szulfit | 15-mesterséges édesítőszer | |

Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezésvezető