


Heti étlap 2019.03.18. - 2019.03.22.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Iskola (7-10)	Gyümölcs tea, Házi sajtkrémmel kent zsemle			Citromos tea, Pritaminos vajkrémmel kent félbarna kenyér			Tej, Fatörzs kifli			Cspikebogyó tea, Sült hús krémmel kent graham kenyér paprikával			Almás-fahéjas tea, Sertés párizsi margarinos félbarna kenyérral		
		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: 289.09 Kcal / 1,208.40 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	8.86 g	6.80 g	2.57 g	8.37 g	11.26 g	3.28 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
40.92 g			41.83 g			55.72 g			47.69 g			45.46 g				
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
12.00 g			9.99 g			10.75 g			13.99 g			13.99 g				
Só			Só			Só			Só			Só				
0.77 g			1.20 g			0.89 g			1.26 g			1.76 g				
1,7			1,7			1,3,7			1,7,10,(12)			1,(7)				
Ebéd	Iskola (7-10)	Magyaros karalábé leves, Halpaprikás főtt tésztával			Tojásleves, Zabpelyhes vagdalt tökfőzeléssel félbarna kenyérral			Frankfurti leves félbarna kenyérral, Grízes tészta lekvárral porcukor szórattal, Mandarin			Almás meggy leves, Eszterházi sertésragu párolt rizzsel			Burgonyagombóc leves, Zöldborsó főzelék csirke nuggets-szel és félbarna kenyérral		
		Energia: 501.03 Kcal / 2,094.31 KJ			Energia: 570.51 Kcal / 2,384.73 KJ			Energia: 783.49 Kcal / 3,274.99 KJ			Energia: 621.20 Kcal / 2,596.62 KJ			Energia: 618.94 Kcal / 2,587.17 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		24.06 g	16.64 g	4.08 g	23.03 g	35.83 g	9.36 g	21.73 g	17.31 g	4.36 g	20.87 g	22.33 g	7.80 g	39.39 g	17.54 g	1.48 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
65.57 g			50.46 g			136.69 g			89.40 g			96.66 g				
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
0.03 g			0.71 g			32.48 g			2.66 g			6.00 g				
Só			Só			Só			Só			Só				
1.96 g			3.07 g			2.66 g			1.68 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	Iskola (7-10)	Szerencse felvágott, Margarinos félbarna kenyérral, uborkával			Sajt szelet margarinos graham kenyérral			Diákcsemege margarinos félbarna kenyérral, jégcsapretekkel			Natúr vajkrémes korpás zsemle, salátalevéllal			Burgonyás pogácsa, Alma		
		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.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	8.51 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			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
31.97 g			32.78 g			32.26 g			28.98 g			23.98 g				
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
0.00 g			0.00 g			4.68 g			1.78 g			0.00 g				
Só			Só			Só			Só			Só				
1.77 g			1.53 g			1.78 g			0.51 g			0.81 g				
1,(7)			1,7			1,(7)			1,7			1,(3),(7)				

Az étlanváltoztatás ierát 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-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