


Heti étlap 2019.03.18. - 2019.03.22.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			
 Tízórai	Iskola (11-14)	Gyümölcs tea, Házi sajtkrémmel kent zsemle			Citromos tea, Pritaminos vajkrémmel kent félbarna kenyér			Tej, Fatörzs kifli			Csipkebogyó 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: 297.25 Kcal / 1,242.51 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	8.87 g	6.80 g	2.57 g	8.37 g	11.26 g	3.28 g	
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát					
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor					
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			49.69 g			15.99 g			1.26 g		
1,7			1,7			1,3,7			1,7,10,(12)			1,(7)					
Ebéd	Iskola (11-14)	Magyaros karalábé leves, Halpaprikás főtt tésztával			Tojásleves, Zabpelyhes vagdalt tökfőzeléssel félbarna kenyérral			Frankfurti leves félbarna kenyérral, Grízes tészta lekvárral, porcukor szóráttal, Mandarin			Almás meggyleves, Eszterházi sertésragu párolt rizszel			Burgonyagombóc leves, Zöldborsó főzelék csirke nuggets-szel és félbarna kenyérral			
		Energia: 506.12 Kcal / 2,115.58 KJ			Energia: 619.52 Kcal / 2,589.59 KJ			Energia: 804.02 Kcal / 3,360.80 KJ			Energia: 662.67 Kcal / 2,769.96 KJ			Energia: 635.50 Kcal / 2,656.39 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		24.43 g	16.61 g	4.08 g	23.74 g	39.83 g	9.98 g	22.78 g	18.58 g	4.88 g	22.80 g	25.64 g	8.87 g	40.09 g	16.65 g	1.38 g	
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát					
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor					
67.00 g			0.04 g			2.08 g			53.80 g			0.71 g			3.20 g		
138.29 g			32.48 g			2.94 g			90.70 g			13.09 g			1.81 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 (11-14)	Szerencse felvágott, Margarinos félbarna kenyérral, uborkával			Sajt szelet margarinos graham kenyérral			Diákcsemege margarinos félbarna kenyérral, jégcsapretekkel			Natúr vajkrémes korpás zsemle, salátalevéllel			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					
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor					
31.97 g			0.00 g			1.77 g			32.78 g			0.00 g			1.53 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 étlanváltatás 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-szulfit	15-mesterséges édesítőszer	

Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmészvezető