


Heti étlap 2018.12.10. - 2018.12.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat		
 Tízórai	Iskolás (11-14 év)	Tej, Mogyorókrémes kifli, Mandarin			Almás-fahéjas tea, Margarinnal kent teljeskiőrlésű kenyér Toast sonkával, Alma			Vaníliás tej fatörzs kiflivel			Barackos tea, Sült hús krémes zsemle, Jégcsapretek			Tea citromos, Margarinnal kent rozskenyér sajt szelettel			Csipkebogyó tea, Zöldfűszeres sajtkrémes teljeskiőrlésű kenyér		
		Energia: 360.34 Kcal / 1,506.22 KJ			Energia: 293.99 Kcal / 1,228.88 KJ			Energia: 446.80 Kcal / 1,867.62 KJ			Energia: 272.20 Kcal / 1,137.80 KJ			Energia: 382.23 Kcal / 1,597.72 KJ			Energia: 276.00 Kcal / 1,153.68 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.56 g	9.78 g	1.86 g	10.19 g	9.17 g	2.43 g	13.81 g	9.26 g	4.20 g	7.48 g	6.49 g	2.71 g	15.32 g	17.40 g	12.34 g	6.69 g	7.69 g	4.16 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
54.60 g	9.60 g	0.68 g	42.25 g	13.99 g	0.90 g	76.54 g	30.73 g	0.89 g	45.68 g	20.67 g	0.75 g	40.58 g	9.99 g	1.50 g	44.59 g	15.99 g	0.79 g		
1,5,6,7,8			1,(7)			1,3,7,(6),(8),(12)			1,7,10,(12)			1,7			1,7				
Ebéd	Iskolás (11-14 év)	Vajgaluska leves, Paradicsomos káposzta főzelék sertés aprósülttel			Tejfölös zöldbaleves, Rántott sertésszelet magvas bundában rizibizivel, vitaminalátával			Lencsegulyás félbarna kenyérral, Grízes tészta baracklekvárral			Almaleves, Rakott burgonya, Vegyesvágott			Tarhonya leves, Zöldborsó főzelék szezámos húsgolyókkal, félbarna kenyérral			Csirkebecsinált leves, Tejbedara kakaó szórattal		
		Energia: 524.15 Kcal / 2,190.95 KJ			Energia: 738.34 Kcal / 3,086.26 KJ			Energia: 894.50 Kcal / 3,739.01 KJ			Energia: 576.42 Kcal / 2,409.44 KJ			Energia: 866.43 Kcal / 3,621.68 KJ			Energia: 660.34 Kcal / 2,760.22 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		22.50 g	34.41 g	9.23 g	37.67 g	20.28 g	4.60 g	36.56 g	30.77 g	7.20 g	20.59 g	25.25 g	10.73 g	38.79 g	39.74 g	9.89 g	28.14 g	20.41 g	5.11 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
45.67 g	12.20 g	3.04 g	109.19 g	5.08 g	4.56 g	123.66 g	6.23 g	1.65 g	75.14 g	11.99 g	13.35 g	102.49 g	10.12 g	3.71 g	90.09 g	33.08 g	2.49 g		
1,3,9,(7),(10)			1,3,7,9,11			1,3,7,10,(12)			1,3,7,15,(10),(12)			1,3,7,11			1,7,9				
Uzsonna	Iskolás (11-14 év)	Margarinnal kent korpás kenyér kopé felvágottal és uborkával			Magyaros vajkrémes korpás zsemle paprikával			Kenőmájással kent rozskenyér póréhagymakarikákkal			Margarinnal kent teljeskiőrlésű kenyér májusi csemegével			Lekváros táskas, Alma			Margarinnal kent zsemle olasz felvágottal és paprikával		
		Energia: 236.89 Kcal / 990.20 KJ			Energia: 216.25 Kcal / 903.93 KJ			Energia: 229.37 Kcal / 958.77 KJ			Energia: 242.25 Kcal / 1,012.61 KJ			Energia: 216.01 Kcal / 902.92 KJ			Energia: 272.96 Kcal / 1,141.06 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.99 g	10.58 g	3.07 g	5.60 g	8.15 g	3.81 g	9.05 g	6.55 g	6.54 g	7.65 g	10.65 g	3.04 g	2.41 g	9.37 g	2.34 g	7.82 g	13.60 g	4.32 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.14 g	4.00 g	1.21 g	29.96 g	0.00 g	0.61 g	33.31 g	0.00 g	0.92 g	28.64 g	0.00 g	1.05 g	29.70 g	8.72 g	0.34 g	29.50 g	0.00 g	1.45 g		
1,(7)			1,7			1,(6),(7),(10)			1,(7)			1,7,(3),(6),(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: diietetika@tsgastro.hu; +36 70 614 8011

Allergén lista (kód-allergén)

- | | | | | |
|----------|----------------|------------------------|----------------------|----------------------------|
| 1-glutén | 4-hal | 7-tejtermék, 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!

.....
Élelmezésvezető