


Heti étlap 2019.03.18. - 2019.03.22.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | | | | | | | | | | |
|--|----------------------|--|--|---|---|---|---------|------------|-----------|---------|------------|---------|---------|------------|---------|--------|
|  Tízórai | Iskola (7-10) | Gyümölcsstea, Házi sajtkrémmel kent zsemle | Tea citromos, Pritaminos vajkrémes félbarna kenyér | Tej fatörzs kiflivel | Csipkebogyó tea, sült hús krémes Graham kenyér Paprikával | Almás-fahéjas tea, Margarinos félbarna kenyér sertés párizsival | | | | | | | | | | |
| | | 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 | 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 | 47.69 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 | Iskola(7-10) | Magyaros karalábé leves, Halpaprikás főtt tésztával | Tojásleves, Zabpelyhes vagdalt, Tökfőzelék | Frankfurti leves, Grízes tészta lekvárral és porcukor szóráttal | Meggyleves almával, Eszterházi sertésragu párolt rizzsel | Burgonyagombóc leves Zöldborsó főzelék és csirke nuggets | | | | | | | | | | |
| | | 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 | 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 | 136.69 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 | Iskola (7-10) | Margarinos Félbarna kenyér, szerencse felvágottal és Uborkával | Margarinos Graham kenyér Sajt szelettel | Margarinos félbarna kenyér diákcsemegével és 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 | 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 étlanváltoztatás 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-csillagfürt | 16-édesgyökér |
| 2-rák | 5-földimogyoró | 8-diófélék | 11-szezám | 14-puhatestűek | |
| 3-tojás | 6-szója | 9-zeller | 12-kéndioxid-szulfít | 15-mesterséges édesítőszer | |

Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezésvezető