


Heti étlap 2019.03.18. - 2019.03.22.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Iskolás (7-14 év)	Sajtkrémmel kent zsemle			Pritaminos vajkrémmel kent félbarna kenyér			Fatörzs kifli			Sült hús krémmel kent graham kenyér, Paprika			Gyümölcsle, Margarinos félbarna kenyér sertés párizsival		
		Energia: 211.63 Kcal / 884.61 KJ			Energia: 213.13 Kcal / 890.88 KJ			Energia: 265.97 Kcal / 1,111.75 KJ			Energia: 226.10 Kcal / 945.10 KJ			Energia: 363.45 Kcal / 1,519.22 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.38 g	7.72 g	4.48 g	6.32 g	6.62 g	2.90 g	7.00 g	6.25 g	2.57 g	8.41 g	6.69 g	2.57 g	8.82 g	11.24 g	3.28 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
28.91 g	0.00 g	0.77 g	31.83 g	0.00 g	1.20 g	45.12 g	10.75 g	0.62 g	32.79 g	0.00 g	1.26 g	56.86 g	0.00 g	1.76 g		
1,7			1,7			1,3,7			1,7,10,(12)			1,(7)				
Ébéd	Iskolás (7-14 év)	Magyaros karalábé leves, Halpaprikás főtt tésztával			Tojásleves, Tökfőzelék zabpelyhes vagdalttal			Frankfurti leves, Baracklekváros grízes tészta porcukor szóráttal			Meggyleves almával, Eszterházy sertésragu párolt rizzsel			Burgonyagombóc leves, Zöldborsó főzelék csirke nuggettsel		
		Energia: 506.12 Kcal / 2,115.58 KJ			Energia: 619.52 Kcal / 2,589.59 KJ			Energia: 757.13 Kcal / 3,164.80 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	22.08 g	18.28 g	4.88 g	22.80 g	25.64 g	8.87 g	40.09 g	16.65 g	1.38 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
67.00 g	0.04 g	2.08 g	53.80 g	0.71 g	3.20 g	128.49 g	32.48 g	2.94 g	90.70 g	13.09 g	1.81 g	102.06 g	10.00 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	Iskolás (7-14 év)	Margarinos félbarna kenyér szerencse felvágottal, Uborka			Margarinos graham kenyér sajt szelettel			Margarinos félbarna kenyér diákcsemegével, Jégcsapretek			Natúr vajkrémmel kent korpás zsemle, Salátalevél			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 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,laktóz | 10-mustár |
| 2-rák | 5-földimogyoró | 8-diófélék | 11-szezám |
| 3-tojás | 6-szója | 9-zeller | 12-kéndioxid-szulfit |
| | | | 13-csillagfűrt |
| | | | 14-puhatestűek |
| | | | 15-mesterséges édesítőszer |
| | | | 16-édesgyökér |

Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezésvezető