


## Heti étlap 2018.12.10. - 2018.12.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
 <b>Tízórai</b>	<b>(00485)</b> <b>Iskolás (11-14 év)</b>	Tej, Mogyorókrém, Kiflivel, Mandarin	Almás-fahéjas tea, Kenyér teljeski., Margarinnal és Toast felvágottal	Vaníliás tej, Fatörzs kifli	Barackos tea, sült hús krémes zsemle, Jégcsapretekkel	Tea citromos, Sajt szeletes margarinnal kent rozskenyér	Csipkebogyó tea, Kenyér teljeski., Zöldfűszeres sajtkrémekkel
		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		
<b>Ebéd</b>	<b>(00485)</b> <b>Iskolás (11-14 év)</b>	Vajgaluska leves, Paradicsomos káposzta főz., Sertés aprósülttel	Tejfőlös zöldbaleves, Rántott s. szel. magvas, Rizibizivel és vitaminsalátával	Lencsegulyás, Grízes tészta, Baracklekvárral	Almaleves, Rakott burgonya, Vegyesvágottal	Tarhonya leves, Zöldborsó főzelék, Szezámos húsgolyókkal	Csirkebecsinált leves, Tejbegríz, Kakaó szóráttal
		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		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00485)</b> <b>Iskolás (11-14 év)</b>	Margarinos Korpás kenyér, Uborkával, Kópé felvágottal	Magyaros vajkrém, Zsemle korpás, Paprika	Kenőmájással kent Rozskenyér, Póréhagymakarikkával	Margarinnal kent teljeskiőrésű kenyér Májusi csemegével	Ízes bukta, Alma	Olasz felvágottas Margarinos Zsemle, Paprika
		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: 272.98 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

**Jó étvágyat kívánunk!**

**Allergén lista (kód-allergén)**

1-glutén

3-tojás

5-földin 7-tejtermék,laktóz

9-zeller 11-szszám

13-csillagfürt

15-mesterséges édesítőszer

2-rák

4-hal

6-szója 8-diófélék

10-mus; 12-kéndioxid-szulfid

14-puhatestűek

16-édesgyökér

.....

**Élelmezésvezető**