


Heti étlap 2018.12.10. - 2018.12.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat												
 Tízórai	(00433) Iskola 2-es étlap (7-10)	Tej, Mogyorókrém, Kifli, Mandarin	Almás-fahéjas tea, Toast sonka, Margarin, Teljes kiőrlésű Kenyér, Alma	Vaníliás tej, Fatörzs kifli	Barackos tea, sült hús krém, Zsemle, Jégcsapretek	Citromos tea, Sajt szelet, Margarin, Rozskenyér	Csipkebogyó tea, Zöldfűszeres sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér												
		Energia: 360.34 Kcal / 1,506.22 KJ	Energia: 346.17 Kcal / 1,446.99 KJ	Energia: 446.80 Kcal / 1,867.62 KJ	Energia: 264.04 Kcal / 1,103.69 KJ	Energia: 364.59 Kcal / 1,523.99 KJ	Energia: 267.84 Kcal / 1,119.57 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	10.79 g	9.77 g	2.43 g	13.81 g	9.26 g	4.20 g	7.47 g	6.49 g	2.71 g	14.01 g	16.07 g	11.50 g	6.68 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	52.75 g	13.99 g	0.92 g	76.54 g	30.73 g	0.89 g	43.68 g	18.67 g	0.75 g	40.49 g	9.99 g	1.40 g	42.59 g	13.99 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	(00433) Iskola 2-es étlap (7-10)	Vajgaluska leves, Sertés aprósült, Paradicsomos káposzta főzelék	Tejfölös zöldbableves, Magvas rántott sertés szelet, Rizi-bizi, vitaminsaláta	Lencsegulyás, Grízes tészta, Lekvár	Almaleves, Rakott burgonya, Vegyesvágott	Tarhonya leves, Szezámós húsgolyók, Zöldborsó főzelék	Csirkebecsinált leves, Tejbedara, Kakaó szórát												
		Energia: 589.04 Kcal / 2,462.19 KJ	Energia: 713.30 Kcal / 2,981.59 KJ	Energia: 872.04 Kcal / 3,645.13 KJ	Energia: 515.96 Kcal / 2,156.71 KJ	Energia: 809.02 Kcal / 3,381.70 KJ	Energia: 595.21 Kcal / 2,487.98 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
		25.07 g	33.73 g	9.06 g	34.57 g	22.53 g	5.69 g	33.74 g	27.93 g	6.40 g	18.01 g	21.80 g	9.21 g	38.25 g	34.58 g	8.93 g	27.45 g	10.96 g	4.07 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
59.88 g	12.17 g	3.53 g	101.00 g	5.08 g	4.41 g	126.41 g	12.46 g	1.53 g	65.37 g	9.99 g	11.85 g	100.37 g	10.12 g	3.60 g	101.95 g	46.46 g	2.38 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	(00433) Iskola 2-es étlap (7-10)	Kópé felvágott, Margarin, Korpás kenyér, Uborka,	Magyaros vajkrém, Zsemle korpás, Paprika	Kenőmájas, Rozskenyér, Póréhagymakarika	Májusi csemege, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Lekváros táská, Alma	Olasz felvágott, Margarin, 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

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-szulfid | 15-mesterséges édesítőszer | |

Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezésvezető

Oldalak

1/ 1