


Heti étlap 2019.03.18. - 2019.03.22.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Iskola 7-10	Narancslé, Sajtkrém házi, Zsemle			Pritaminos vajkrém, Tea citromos, Félbarna kenyér			Tej, Fatörzs kifli			Csipkebogyó tea, sült hús krém, Graham kenyér			Almás-fahéjas tea, Margarin, Sertés párizsi, Félbarna kenyér		
		Energia: 225.23 Kcal / 941.46 KJ			Energia: 253.92 Kcal / 1,061.39 KJ			Energia: 363.03 Kcal / 1,517.47 KJ			Energia: 283.21 Kcal / 1,183.82 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
		6.50 g	7.72 g	4.48 g	6.39 g	6.63 g	2.90 g	13.80 g	9.25 g	4.20 g	8.50 g	6.71 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
31.91 g	2.88 g	0.77 g	41.83 g	9.99 g	1.20 g	55.72 g	10.75 g	0.89 g	46.79 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 tészta			Félbarna kenyér, Vagdalt, Zabpelyhes, Tököfőzelék, Tojásleves			Frankfurti leves, Félbarna kenyér, Grízes tészta, Lekvár (tésztahoz), Porcukor szórát			Meggyleves almával, Eszterházi sertésragu, Párolt rizs			Félbarna kenyér, Zöldborsó főzelék, Burgonyagombóc leves, Csirke nuggets		
		Energia: 501.03 Kcal / 2,094.31 KJ			Energia: 648.10 Kcal / 2,709.06 KJ			Energia: 736.60 Kcal / 3,078.99 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	25.97 g	36.13 g	9.36 g	21.03 g	17.01 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	66.15 g	0.71 g	3.67 g	126.89 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			
	Magyaros karalábé leves, Tarhonyás hús, céklasaláta			Tojásleves, Párolt rizs, Hentes tokány			Frankfurti leves, Félbarna kenyér, Főtt tészta, Mákszórát			Meggyleves almával, Sólet, Félbarna kenyér			Burgonyagombóc leves, Erdélyi rakott káposzta, Félbarna kenyér			
	Energia: 571.92 Kcal / 2,390.63 KJ			Energia: 674.64 Kcal / 2,820.00 KJ			Energia: 616.90 Kcal / 2,578.64 KJ			Energia: 606.99 Kcal / 2,537.22 KJ			Energia: 645.37 Kcal / 2,697.65 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
27.45 g	23.02 g	7.39 g	27.06 g	34.89 g	10.80 g	22.13 g	16.78 g	5.20 g	30.89 g	19.89 g	5.04 g	27.81 g	30.34 g	8.70 g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
65.90 g	4.83 g	2.12 g	65.05 g	0.01 g	3.59 g	96.54 g	15.03 g	2.63 g	84.12 g	9.09 g	5.36 g	71.34 g	0.01 g	6.66 g		
1,3,9,15,(10),(12)			1,3,9,10,15,(6),(12)			1,3,7,(6),(9),(12)			1,7			1,3,9,(12)				
Uzsonna	Iskola 7-10	Szerencse felvágott, Margarin, Félbarna kenyér, Uborka			Sajt szelet, Graham kenyér, Margarin			Diákcsemege, Margarin, Félbarna kenyér, Jégcsapretek			Natúr vajkrém, Korpás zsemle, Salátalevél			Alma, Burgonyás pogácsa		
		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: dietetika@tsgastro.hu; +36 70 614 8011

Allergén lista (kód-allergén)

- | | | | | | |
|----------|---------------|--------------------|----------------------|----------------------------|---------------|
| 1-glutén | 4-hal | 7-tejtermék,Jaktóz | 10-mustár | 13-csillagfűrt | 16-édesgyökér |
| 2-rák | 5-éldimogyoró | 8-diófélék | 11-szezám | 14-puhatestűek | |
| 3-tojás | 6-szója | 9-zeller | 12-kéndioxid-szulfid | 15-mesterséges édesítőszer | |

1/1

Oldalak

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmészvezető