


Heti étlap 2019.03.18. - 2019.03.22.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek										
 <b>Tízórai</b>	<b>Iskola 11-14</b>	Narancslé, Sajtkrém házi11-14, Zsemle			Félbarna kenyér, Tea citromos, Pritaminos vajkrém			Tej, Fatörzs kifli			Csipkebogyó tea, sült hús krém, Graham kenyér			Almás-fahéjas tea, Sertés párizsi, Margarin , 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: 291.37 Kcal / 1,217.93 KJ			Energia: 318.47 Kcal / 1,331.20 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav								
		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	8.51 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					
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	48.79 g			15.99 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)												
<b>Ebéd</b>	<b>Iskola 11-14</b>	Magyaros karalábé leves, Főtt tészta, Halpaprikás			Tojásleves, Vagdalt, Zabpelyhes, Tökfőzelék, Félbarna kenyér			Frankfurti leves, Félbarna kenyér, Grizes tészta, Lekvár, Porcukor szórat			Meggyleves almával, Eszterházi sertésragu, Párolt rizs			Zöldborsó főzelék, Félbarna kenyér, Csirke nuggets , Burgonyagombóc leves										
		Energia: 506.12 Kcal / 2,115.58 KJ			Energia: 697.11 Kcal / 2,913.92 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.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav								
		24.43 g	16.61 g	4.08 g	26.68 g	40.13 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			
		67.00 g			0.04 g	2.08 g	69.49 g			0.71 g	3.80 g	128.49 g			32.48 g	2.94 g	90.70 g			13.09 g	1.81 g	102.06 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												
<b>Uzsonna</b>	<b>Iskola 11-14</b>	Szerencse felvágott , Margarin , Félbarna kenyér, Uborka			Sajt szelet, Margarin , Graham kenyér			Diákcsemege, Margarin , Félbarna kenyér, Jégcsaprettek			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.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav								
		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			
		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		
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: diyetika@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-földimogyoró	8-diófélék	11-szezám	14-puhatestűek	
3-tojás	6-szója	9-zeller	12-kén-dioxid-szulfid	15-mesterséges édesítőszer	

**Jó étvágyat kívánunk!**

.....  
Élelmezésvezető