

Heti étlap 2019.03.18. - 2019.03.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
 Ebéd	Iskola 15-18	Magyaros karalábé leves, Halpaprikás , Főtt tészta	Tojásleves, Vagdalt, Zabpelyhes, Tökfőzelék, Félbarna kenyér	Porcukor szórat, Lekvár, Félbarna kenyér, Grízes tészta, Frankfurteri leves	Meggyeletes almával, Eszterházi sertésragu, Párolt rizs	Zöldborsó főzelék, Félbarna kenyér, Csirke nuggets, Burgonyagombóc leves
		Energia: 559.73 Kcal / 2,339.67 KJ	Energia: 770.46 Kcal / 3,220.52 KJ	Energia: 1,088.62 Kcal / 4,550.43 KJ	Energia: 789.91 Kcal / 3,301.82 KJ	Energia: 933.18 Kcal / 3,900.69 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		26.54 g 17.43 g 4.17 g	30.50 g 44.40 g 11.28 g	32.80 g 22.72 g 6.03 g	26.51 g 28.93 g 10.09 g	52.09 g 28.55 g 2.46 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		77.27 g 0.05 g 2.30 g	77.24 g 0.81 g 4.67 g	191.08 g 38.72 g 4.18 g	113.12 g 17.49 g 3.68 g	140.59 g 10.00 g 8.15 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, Hentes tokány, Párolt rizs	Frankfurteri leves, Félbarna kenyér, Mákszórat, Főtt tészta	Meggyeletes almával, Sólet, Félbarna kenyér	Burgonyagombóc leves, Erdélyi rakott káposzta, Félbarna kenyér
		Energia: 861.74 Kcal / 3,602.07 KJ	Energia: 850.34 Kcal / 3,554.42 KJ	Energia: 839.75 Kcal / 3,510.16 KJ	Energia: 817.96 Kcal / 3,419.07 KJ	Energia: 770.18 Kcal / 3,219.35 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
37.53 g 40.01 g 11.11 g	33.87 g 45.38 g 13.84 g	30.49 g 23.16 g 7.29 g	39.93 g 24.13 g 5.99 g	33.38 g 37.79 g 10.89 g		
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
90.90 g 8.04 g 3.18 g	79.53 g 0.01 g 6.47 g	130.51 g 20.03 g 4.09 g	120.85 g 12.99 g 6.92 g	81.79 g 0.01 g 8.05 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)		

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az esedéges 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