


Heti étlap 2019.03.18. - 2019.03.22.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek				
 Tízórai	Iskolás (11-14 év)	Gyümölcsstea, 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: 261.23 Kcal / 1,091.94 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.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
		6.51 g	7.75 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			
40.92 g		12.00 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)						
Ebéd	Iskolás (11-14 év)	Magyaros karalábé leves, Főtt tészta, Halpaprikás			Tojásleves, Vagdalt, Zabpelyhes, Tökfőzelék, Félbarna kenyér			Frankfurti leves, Félbarna kenyér, Grízes tészta, Lekvár (tésztához), Porcukor szórát			Meggyleves almával, Eszterházi sertésragu, Párolt rizs			Zöldborsó főzelék, Félbarna kenyér, Csirke nuggets , Burgonyagombóc leves				
		Energia: 506.12 Kcal / 2,115.58 KJ			Energia: 619.52 Kcal / 2,589.59 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.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
		24.43 g	16.61 g	4.08 g	23.74 g	39.83 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	53.80 g		0.71 g	3.20 g	128.49 g		32.48 g	2.94 g	90.70 g		13.09 g	1.81 g	102.06 g	10.00 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						
Uzsonna	Iskolás (11-14 év)	Szerencse felvágott , Margarin , Félbarna kenyér, Uborka			Sajt szelet, Margarin , Graham kenyér			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			
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: diietetika@tsgastro.hu; +36 70 614 8011

Allergén lista (kód-allergén)

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

Jó étvágyat kívánunk!

.....

Élelmezésvezető