


Heti étlap 2019.04.15. - 2019.04.19.

	16.hét	hétfő	kedd	szerda	csütörtök								
 Tízórai	Iskolás (7-14 év)	Citromos tea, Csirkemell sonka, Margarin , Teljes kiőrlésű kenyér		Barackos tea, Tonhalkrém, Korpás kenyér		Karamellás tej, Margarin , Korpás kifli		Erdei gyümölcsstea, Sajt szelet, Margarin , Rozskenyér					
		Energia: 268.45 Kcal / 1,122.12 KJ		Energia: 266.52 Kcal / 1,114.05 KJ		Energia: 336.82 Kcal / 1,407.91 KJ		Energia: 338.14 Kcal / 1,413.43 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav			
		9.05 g	8.30 g	2.12 g	4.86 g	7.82 g	3.59 g	12.16 g	10.77 g	3.60 g	11.45 g	13.43 g	9.80 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
39.01 g	9.99 g	1.11 g	43.73 g	15.99 g	0.72 g	47.41 g	12.49 g	0.93 g	42.33 g	12.00 g	1.20 g		
1,(7)		1,4,7		1,7		1,7							
Ebéd	Iskolás (7-14 év)	Májgaluska leves, Tejfölös túrós tészta, Porcukor szóráttal		Tejfölös zöldbableves, Paprikás burgonya virslivel, csemege uborka, Félbarna kenyér		Magyaros gombaleves, Édes-savanyú ragu, Párolt rizzsel		Erőleves, kiskockával, Paradicsomos káposzta , Fokhagymás sertéssülttel , Félbarna kenyér		ÜNNEP!			
		Energia: 518.41 Kcal / 2,166.95 KJ		Energia: 610.33 Kcal / 2,551.18 KJ		Energia: 612.96 Kcal / 2,562.17 KJ		Energia: 813.00 Kcal / 3,398.34 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav			
		24.48 g	10.52 g	4.58 g	22.92 g	20.27 g	6.35 g	30.37 g	16.28 g	3.59 g	31.41 g	44.21 g	10.74 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
80.90 g	10.03 g	0.84 g	82.49 g	0.01 g	5.52 g	85.42 g	0.88 g	3.33 g	71.28 g	12.15 g	3.02 g		
1,3,7,9		1,3,7,9,10,15,(12)		1,3,6,9		1,3,9,(10)							
Uzsonna	Iskolás (7-14 év)	Natúr vajkrém, Zsemle, Uborka		Diákcsemege, Margarin , Graham kenyér, Salátalevél		Soproni felvágott , Margarin , Félbarna kenyér, Alma		Sült hús krém, Zsemle, Póréhagymakarika					
		Energia: 216.09 Kcal / 903.26 KJ		Energia: 267.69 Kcal / 1,118.94 KJ		Energia: 337.86 Kcal / 1,412.25 KJ		Energia: 208.23 Kcal / 870.40 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav			
		5.50 g	8.38 g	4.00 g	8.41 g	11.39 g	3.26 g	9.24 g	14.36 g	4.19 g	7.38 g	6.49 g	2.70 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29.41 g	0.00 g	0.52 g	32.57 g	0.00 g	1.60 g	41.98 g	0.00 g	2.16 g	29.84 g	0.00 g	0.74 g		
1,7		1,(7)		1,(7)		1,7,10,(12)							

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