


Heti étlap 2019.06.10. - 2019.06.14.

	24.hét	kedd	szerda	csütörtök	péntek									
 Tízórai	Iskolás (7-14 év)	Limonádé, Toast szelet, Margarin , Teljes kiőrlésű kenyér	Erdei gyümölcsstea, Főtt tojáskarikák, Margarin , Félbarna kenyér	Meggyes tea, Rozsos zsemle, Sertés zsír, Paradicsom	Tej, Baracklevár, Margarin , Graham kenyér									
		Energia: 279.77 Kcal / 1,169.44 KJ	Energia: 298.05 Kcal / 1,245.85 KJ	Energia: 279.18 Kcal / 1,166.97 KJ	Energia: 349.51 Kcal / 1,460.95 KJ									
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav							
		10.13 g	9.19 g	2.43 g	8.46 g	9.79 g	2.46 g	4.71 g	10.68 g	3.77 g	12.93 g	10.60 g	3.53 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	38.53 g	9.99 g	0.90 g	43.54 g	12.00 g	1.36 g	40.62 g	19.99 g	0.44 g	50.17 g	6.23 g	1.40 g		
	1,(7)		1,3,(7)			1			1,7,(12)					
Ebéd	Iskolás (7-14 év)	Magyaros csipetkeleves, Sült bécsi rudacska, Sárgaborsófőzelék, Félbarna kenyér	Francia hagymaleves, Pirított kenyérkocka, Hal fasírt, Burgonyapüré	Vegyes gyümölcsleves, Rántott szelet magvas, Rizi-bizi, Uborkasaláta	Tejfölös karalábéleves, Csirke pörkölt, Főtt tészta									
		Energia: 664.54 Kcal / 2,777.78 KJ	Energia: 661.75 Kcal / 2,766.12 KJ	Energia: 885.34 Kcal / 3,700.72 KJ	Energia: 502.41 Kcal / 2,100.07 KJ									
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav				
		26.87 g	28.35 g	7.25 g	26.18 g	24.56 g	7.99 g	36.68 g	24.74 g	8.03 g	30.12 g	10.63 g	2.33 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	74.52 g	0.02 g	6.25 g	82.21 g	0.00 g	3.44 g	127.38 g	22.85 g	2.69 g	70.87 g	0.01 g	1.90 g		
	1,3,9,(6),(7)		1,3,4,7			1,3,7,11			1,3,7,9					
Uzsonna	Iskolás (7-14 év)	Zöldfűszeres vajkrém, Korpás kifli, Paprika	Sajt szelet, Margarin , Zsemle, Salátalevél	Diákcsemege, Margarin , Félbarna kenyér	Alma, Pizzás csiga									
		Energia: 200.91 Kcal / 839.80 KJ	Energia: 271.30 Kcal / 1,134.03 KJ	Energia: 262.25 Kcal / 1,096.21 KJ	Energia: 776.06 Kcal / 3,243.93 KJ									
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav				
		6.19 g	8.07 g	3.55 g	10.01 g	12.68 g	5.41 g	8.18 g	11.38 g	3.26 g	26.58 g	25.72 g	7.84 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	25.64 g	0.00 g	0.56 g	28.96 g	0.00 g	1.01 g	31.47 g	0.00 g	1.77 g	108.80 g	4.00 g	4.58 g		
	1,7		1,7			1,(7)			1,3,7,9					

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-szulfid	15-mesterséges édesítőszer	

Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezésvezető