


Heti étlap 2019.10.14. - 2019.10.18.

	42.hét	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
 Tízórai	Iskola (7-14)	Limonádé, Zöldfűszeres sajtkrém, Zsemle, Paprika	Tej, Kalács	Meggyes tea, Toast szelet, Margarin , Félbarna kenyér, Paradicsom	Puncsos tej, Korpás kifli	Erdei gyümölcsstea, Petrezselymes tojáskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika										
		Energia: 254.09 Kcal / 1,062.10 KJ	Energia: 338.95 Kcal / 1,416.81 KJ	Energia: 291.97 Kcal / 1,220.43 KJ	Energia: 313.61 Kcal / 1,310.89 KJ	Energia: 253.44 Kcal / 1,059.38 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		6.12 g	7.42 g	4.25 g	13.87 g	9.31 g	4.23 g	10.83 g	4.11 g	1.40 g	12.15 g	3.77 g	1.70 g	7.72 g	6.09 g	2.28 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
40.14 g	9.99 g	0.72 g	49.51 g	4.20 g	0.90 g	52.66 g	19.99 g	1.48 g	57.39 g	20.03 g	0.83 g	41.51 g	12.00 g	0.72 g		
1,7	1,3,7		1,(7)			1,7			1,3,7,10,(12)							
Ebéd	Iskola (7-14)	Vajgaluska leves, Lassagne	Provancei zöldségleves, Tökfőzelék, Stefánia vagdalt , Félbarna kenyér	Babgulyás, Félbarna kenyér, Fahéjas porcukor szórat, Szilvás gombóc	Zellerkrém leves, Pírtott kenyérkocka, Petrezselymes burgonya, Szezámcsirkemell,	Tarhonya leves, Fokhagymás tejfölös pulykaragu, Párolt rizs										
		Energia: 542.80 Kcal / 2,268.90 KJ	Energia: 710.28 Kcal / 2,968.97 KJ	Energia: 1,429.95 Kcal / 5,977.19 KJ	Energia: 605.54 Kcal / 2,531.16 KJ	Energia: 606.63 Kcal / 2,535.71 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		30.92 g	16.12 g	4.37 g	32.07 g	29.46 g	5.32 g	45.25 g	57.57 g	16.14 g	27.40 g	22.33 g	4.38 g	27.39 g	16.45 g	4.17 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
67.93 g	0.02 g	3.10 g	78.35 g	0.87 g	4.82 g	180.39 g	55.95 g	11.23 g	72.02 g	0.08 g	3.00 g	86.28 g	0.00 g	2.73 g		
1,3,7,9	1,3,7,9,(10)		1,7,9,(3),(6),(12)			1,3,7,9,11			1,3,7,(6)							
Uzsonna	Iskola (7-14)	pulykamell sonka, Margarin , Teljes kiőrlésű kenyér	Zala felvágott , Margarin , Graham kenyér, Salátalevél	Kockasajt, Korpás zsemle, Körte	Kolbásos vajkrém, Rozskenyér, Póréhagymakarika	Rácsos túrós táska, Alma										
		Energia: 181.42 Kcal / 758.34 KJ	Energia: 218.68 Kcal / 914.08 KJ	Energia: 211.91 Kcal / 885.78 KJ	Energia: 232.49 Kcal / 971.81 KJ	Energia: 27.12 Kcal / 113.36 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		8.96 g	3.29 g	1.12 g	8.84 g	5.80 g	2.07 g	8.88 g	6.60 g	3.85 g	7.41 g	8.55 g	8.00 g	9.53 g	19.16 g	5.70 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.97 g	0.00 g	1.07 g	32.71 g	0.00 g	1.49 g	29.00 g	0.00 g	1.21 g	31.22 g	0.00 g	0.81 g	30.57 g	0.00 g	1.47 g		
1,(7)	1,(7)		1,7			1,7			1,7,(3),(6),(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-csillagfűrt	16-édesgyökér
2-rák	5-földimogyoró	8-diófélék	11-szezám	14-puhatestűék	
3-tojás	6-szója	9-zeller	12-kéndioxid-szulfid	15-mesterséges édesítőszer	

Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezésvezető