


Heti étlap 2019.12.09. - 2019.12.15.

	50.hét	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
 Tízórai	Iskola (7-14)	Narancsos tea , Kenőmájas, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka	Almás-fahéjas tea, Zala felvágott , Margarin , Korpás zsemle, Paprika	Tej, Magyaros vajkrém, Graham kenyér, Jégcsapretek	Csipkebogyó tea, Turista felvágott, Margarin , Félbarna kenyér, Salátalevél	Tejeskávé, Kalács	Narancsos tea , Főtt tojáskarikák, Margarin , Félbarna kenyér, Póréhagymakarika
		Energia: 283.50 Kcal / 1,185.03 KJ	Energia: 257.65 Kcal / 1,076.98 KJ	Energia: 337.25 Kcal / 1,409.71 KJ	Energia: 281.90 Kcal / 1,178.34 KJ	Energia: 403.47 Kcal / 1,686.50 KJ	Energia: 276.32 Kcal / 1,155.02 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav 8.67 g 6.22 g 2.06 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 7.88 g 5.65 g 2.20 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 13.69 g 11.63 g 5.51 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 8.31 g 6.41 g 2.26 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 13.88 g 9.31 g 4.23 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 8.79 g 4.85 g 1.46 g
		Szénhidrát Cukor Só 47.74 g 15.99 g 0.81 g	Szénhidrát Cukor Só 43.63 g 13.99 g 0.97 g	Szénhidrát Cukor Só 44.19 g 4.68 g 1.31 g	Szénhidrát Cukor Só 47.51 g 15.99 g 1.73 g	Szénhidrát Cukor Só 65.56 g 20.18 g 0.90 g	Szénhidrát Cukor Só 49.12 g 15.99 g 1.32 g
		1,(6),(7),(10)	1,(7)	1,7	1,(7)	1,3,7	1,3,(7)
Ebéd	Iskola (7-14)	Zselici húsos leves, Félbarna kenyér, Tejbedara , Kakaó szórát	Magyaros csipetkeleves, Milánói szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt szórát	Kertészleves, Paradicsommártás, Hüsgombóc , Főtt burgonya	Paradicsom leves, Rakott burgonya, Csemege uborka	Tejfölös karfiolleves, Főtt tészta, Csirkecomb filé pörkölt	Zellerkrém leves, Píritott kenyérkocka, Félbarna kenyér, Mexikói húsos
		Energia: 550.89 Kcal / 2,302.72 KJ	Energia: 743.26 Kcal / 3,106.83 KJ	Energia: 687.81 Kcal / 2,875.05 KJ	Energia: 736.54 Kcal / 3,078.74 KJ	Energia: 448.89 Kcal / 1,876.36 KJ	Energia: 544.26 Kcal / 2,275.01 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav 27.39 g 8.41 g 3.36 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 34.40 g 29.66 g 7.97 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 25.52 g 26.64 g 7.21 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 24.51 g 25.77 g 10.01 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 28.97 g 9.42 g 2.70 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 21.39 g 25.34 g 6.02 g
		Szénhidrát Cukor Só 90.69 g 22.99 g 1.96 g	Szénhidrát Cukor Só 83.68 g 4.02 g 7.08 g	Szénhidrát Cukor Só 85.21 g 15.01 g 2.85 g	Szénhidrát Cukor Só 100.05 g 31.97 g 16.56 g	Szénhidrát Cukor Só 61.56 g 0.03 g 1.89 g	Szénhidrát Cukor Só 56.71 g 0.02 g 3.76 g
		1,7,9	1,3,7,9,(6)	1,3,9	1,3,7,9,10,15,(12)	1,3,7,9	1,7,9
Uzsonna	Iskola (7-14)	Sajtos rúd	Pritaminos sajtkrém, Félbarna kenyér	Fokhagymás felvágott, Margarin , Félbarna kenyér	kockasajt sonkás, Korpás kifli	Pulyka párizsi, füstölt, Margarin , Mandarin, Rozsos zsemle	Padlizsánkrém, Graham kenyér
		Energia: 191.06 Kcal / 798.63 KJ	Energia: 212.90 Kcal / 889.92 KJ	Energia: 239.44 Kcal / 1,000.86 KJ	Energia: 186.28 Kcal / 778.65 KJ	Energia: 207.65 Kcal / 867.98 KJ	Energia: 235.96 Kcal / 986.31 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav 6.34 g 2.30 g 2.19 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 6.77 g 6.39 g 3.44 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 8.62 g 8.76 g 3.19 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 8.68 g 5.77 g 3.04 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 7.35 g 6.56 g 2.34 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 6.56 g 8.60 g 3.87 g
		Szénhidrát Cukor Só 33.95 g 0.00 g 1.04 g	Szénhidrát Cukor Só 31.83 g 0.00 g 1.38 g	Szénhidrát Cukor Só 31.44 g 0.00 g 2.10 g	Szénhidrát Cukor Só 24.68 g 0.00 g 1.12 g	Szénhidrát Cukor Só 29.26 g 0.00 g 0.96 g	Szénhidrát Cukor Só 32.80 g 0.00 g 1.03 g
		1,7,(3),(6),(8),(11),(12)	1,7	1,(7)	1,7	1,(6),(7)	1,7,(10)

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az esetleges változásokról az érintett intézményeket értesítjük.

Az ételnekénti allergén információkról felvilágosítást a központi diétetika alábbi elérhetőségein kérhető: dietetika@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-szulfit	15-mesterséges édesítőszer	

Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezésvezető