


Heti étlap 2019.02.11. - 2019.02.15.

	7.hét	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
 Tízórai	Iskolás (11-14 év)	Epres csipkebogyó tea, Magyaros vajkrém, Korpás zsemle, Jégcsapretek	Tej, Mogyorókrém, Félbarna kenyér		Barackos tea, Sült hús krém, Teljes kiőrlésű kenyér, Savanyú káposzta			Kakaó, Kalács			Citromos tea, Tojáskrém, Félbarna kenyér, Póréhagymakarika,					
		Energia: 282.06 Kcal / 1,179.01 KJ		Energia: 359.35 Kcal / 1,502.08 KJ			Energia: 285.32 Kcal / 1,192.64 KJ			Energia: 383.80 Kcal / 1,604.28 KJ			Energia: 256.84 Kcal / 1,073.59 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.63 g	8.40 g	4.01 g	13.98 g	9.80 g	1.76 g	8.67 g	6.96 g	2.61 g	14.15 g	9.64 g	4.42 g	7.91 g	5.89 g	2.24 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
45.69 g	20.67 g	0.52 g	53.38 g	9.60 g	1.47 g	46.56 g	15.99 g	1.34 g	59.66 g	14.19 g	0.90 g	42.70 g	9.99 g	1.25 g		
1,7		1,5,6,7,8			1,7,10,(12)			1,3,7			1,3,7,10,(12)					
Ebéd	Iskolás (11-14 év)	Kerti zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tésztával, Reszelt sajt szóráttal		Magyaros burgonyaleves, Csirke aprósült, Zöldborsó főzelékkel, Félbarna kenyér,			Vegyes zöldségkrémleves, Pirított kenyérkocka, Rántott halrúd, Párolt rizszel			Daragaluska leves, Pusztaörkölt burgonyával, Vegyesvágott,			Zselici húsos leves, Tejbedara, Kakaó szóráttal, Félbarna kenyér			
		Energia: 704.91 Kcal / 2,946.52 KJ		Energia: 760.39 Kcal / 3,178.43 KJ			Energia: 490.74 Kcal / 2,051.29 KJ			Energia: 613.88 Kcal / 2,566.02 KJ			Energia: 544.33 Kcal / 2,275.30 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		32.73 g	28.25 g	9.65 g	63.78 g	23.87 g	4.38 g	30.11 g	10.03 g	2.08 g	24.08 g	29.35 g	8.35 g	29.01 g	8.74 g	3.47 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
79.01 g	2.02 g	1.73 g	87.10 g	10.19 g	5.34 g	75.53 g	15.85 g	2.19 g	61.76 g	0.01 g	3.84 g	90.88 g	22.99 g	1.97 g		
1,3,7,9		1,7,9,(10)			1,3,4,7,9			1,3,9,15,(6),(10),(12)			1,7,9					
Uzsonna	Iskolás (11-14 év)	Uzsonna szelet, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér		Sertés párizsi, Margarin, Graham kenyér, Mandarin			Natúr sajtkrém, Zsemle,			Kópé felvágott, Margarin, Korpás kenyér			Pizzás csiga			
		Energia: 272.51 Kcal / 1,139.09 KJ		Energia: 313.07 Kcal / 1,308.63 KJ			Energia: 212.26 Kcal / 887.25 KJ			Energia: 233.36 Kcal / 975.44 KJ			Energia: 148.78 Kcal / 621.90 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.32 g	13.89 g	4.23 g	9.16 g	11.54 g	3.28 g	5.80 g	8.05 g	4.71 g	6.69 g	10.55 g	3.07 g	2.33 g	10.29 g	2.72 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.23 g	0.00 g	1.52 g	42.28 g	0.00 g	1.59 g	28.90 g	0.00 g	0.75 g	27.63 g	4.00 g	1.20 g	11.54 g	0.00 g	0.91 g		
1,(7)		1,(7)			1,7			1,(7)			1,7,(3),(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-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