


## Heti étlap 2020.03.09. - 2020.03.13.

	11.hét	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
 <b>Tízórai</b>	<b>Iskola (7-14)</b>	Erdei gyümölcsstea, Sertés zsír, Félbarna kenyér, Póréhagymakarika		Vaníliás tej, Margarin , Rozsos kifli, Alma,		Barackos tea, Tonhalkrém, Korpás kenyér,Uborka,		Almás-fahéjas tea, Sajt szelet, Margarin , Zsemle, Paradicsom		Gyümölcsjoghurt, Kifli						
		Energia: 300.51 Kcal / 1,256.13 KJ		Energia: 351.13 Kcal / 1,467.72 KJ		Energia: 270.05 Kcal / 1,128.81 KJ		Energia: 288.12 Kcal / 1,204.34 KJ		Energia: 273.87 Kcal / 1,144.78 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav			
		6.35 g	10.65 g	3.70 g	11.68 g	6.23 g	2.59 g	5.16 g	7.85 g	3.59 g	10.33 g	7.75 g	4.42 g	10.00 g	6.79 g	3.62 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	44.34 g	12.00 g	1.20 g	61.34 g	19.98 g	0.79 g	44.24 g	15.99 g	0.73 g	44.04 g	13.99 g	0.97 g	42.67 g	9.99 g	0.95 g	
	1		1,7		1,4,7		1,7		1,7							
<b>Ebéd</b>	<b>Iskola (7-14)</b>	Gulyásleves, Félbarna kenyér,Káposztás tészta, Porcukor szórat		Erőleves,kiskocka tésztával, Gyöngybabfőzelék, Fasírt,Félbarna kenyér,		Almaleves, Hentes tokány, Párolt rizs		Lebbencsleves, Virslipörkölt, Zöldborsó főzelék, Félbarna kenyér		Tojásleves, Szezámós csirkemell, Burgonyapüré, Káposztasaláta						
		Energia: 684.32 Kcal / 2,860.46 KJ		Energia: 729.14 Kcal / 3,047.81 KJ		Energia: 588.16 Kcal / 2,458.51 KJ		Energia: 642.95 Kcal / 2,687.53 KJ		Energia: 787.54 Kcal / 3,291.92 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav			
		29.27 g	18.90 g	6.95 g	34.24 g	28.04 g	3.87 g	23.35 g	16.72 g	12.50 g	26.75 g	22.18 g	7.75 g	25.93 g	48.63 g	6.82 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	98.27 g	10.01 g	1.04 g	85.16 g	0.80 g	2.22 g	90.02 g	11.99 g	3.18 g	84.43 g	10.01 g	8.09 g	60.14 g	4.87 g	4.37 g	
	1,3,7,9		1,3,7,9,(6)		1,7,10,15,(6),(12)		1,7,9,(3),(6)		1,3,7,9,11							
<b>Uzsonna</b>	<b>Iskola (7-14)</b>	Diákcsemege, Margarin , Teljes kiőrlésű kenyér		Csirkemell sonka, Margarin , Félbarna kenyér, Paprika		Csokoládé krémes rúd		Sült hús krém, Rozskenyér, Jégcsapretek		Soproni felvágott , Margarin , Korpás kenyér, Salátalevél, Alma						
		Energia: 202.84 Kcal / 847.87 KJ		Energia: 200.47 Kcal / 837.96 KJ		Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 KJ		Energia: 224.79 Kcal / 939.62 KJ		Energia: 266.12 Kcal / 1,112.38 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav			
		7.84 g	6.51 g	2.30 g	9.64 g	3.25 g	1.08 g	11.71 g	26.46 g	10.07 g	8.74 g	7.20 g	7.10 g	7.33 g	9.13 g	3.19 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	28.18 g	0.00 g	1.11 g	33.12 g	0.00 g	1.69 g	19.66 g	0.00 g	1.38 g	31.12 g	4.68 g	0.94 g	38.00 g	0.00 g	1.62 g	
	1,(7)		1,(7)		1,7,(3),(6),(8),(11),(12)		1,7,10,(12)		1,(7)							

Az étlanváltoztatás 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-szulfít	15-mesterséges édesítőszer	

**Jó étvágyat kívánunk!**

.....  
Élelmezésvezető