


Heti étlap 2020.01.20. - 2020.01.24.

	4.hét	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
 Tízórai	Iskola (7-14)	Tej, Gyümölcslekvár, Margarin , Félbarna kenyér		Citromos tea, Soproni felvágott , Margarin , Teljes kiőrlésű kenyér		Meggyes tea, Tzatzikis sajtkrém, Rozsos zsemle, Salátalevél		Karamellás tej, Kalács		Csipkebogyó tea, Sajt szelet, Margarin , Félbarna kenyér						
		Energia: 294.28 Kcal / 1,230.09 KJ		Energia: 275.09 Kcal / 1,149.88 KJ		Energia: 240.50 Kcal / 1,005.29 KJ		Energia: 389.14 Kcal / 1,626.61 KJ		Energia: 308.29 Kcal / 1,288.65 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		12.78 g	5.60 g	2.53 g	8.37 g	8.90 g	3.23 g	5.33 g	6.44 g	3.50 g	13.87 g	9.31 g	4.23 g	11.22 g	7.94 g	4.28 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
47.98 g	5.20 g	1.54 g	40.19 g	11.99 g	1.48 g	39.91 g	19.99 g	0.62 g	62.00 g	16.69 g	0.90 g	47.72 g	15.99 g	1.66 g		
1,7,(12)		1,(7)		1,7		1,3,7		1,7								
Ebéd	Iskola (7-14)	Fokhagymakrémleves, Pirított kenyérkocka, Lecsós csirkeragu, Párolt rizs		Zöldségleves, Zöldbabfőzelék, Sült bécsi rudacska, Félbarna kenyér		Májgaluska leves, Túrós tészta, Porcukor szórat		Paradicsom leves, Rozmaringos sült csirkecomb, Párolt rizs, Almakompót		Magyaros Karfiolleves, Fasírt , Burgonyafőzelék, Félbarna kenyér						
		Energia: 759.92 Kcal / 3,176.47 KJ		Energia: 628.01 Kcal / 2,625.08 KJ		Energia: 528.48 Kcal / 2,209.05 KJ		Energia: 906.12 Kcal / 3,787.58 KJ		Energia: 754.50 Kcal / 3,153.81 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		29.50 g	34.52 g	6.99 g	23.08 g	32.47 g	8.19 g	24.48 g	11.63 g	4.71 g	54.62 g	21.87 g	3.96 g	30.86 g	25.79 g	5.07 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
81.90 g	0.00 g	2.97 g	60.04 g	0.05 g	4.59 g	80.90 g	10.03 g	0.89 g	127.35 g	33.57 g	4.77 g	98.32 g	0.01 g	3.52 g		
1,7,(6)		1,3,7,9		1,3,7,9		1,3,9		1,3,7,9								
Uzsonna	Iskola (7-14)	Toast szelet, Margarin , Korpás kifli, Paprika,		Magyaros vajkrém, Félbarna kenyér, Póréhagymakarika		Sajtkrémes rúd, Alma		Zala felvágott , Rozskenyér, Margarin , Jégcsapretek		Diákcsemege, Margarin , Graham kenyér, Paprika						
		Energia: 180.54 Kcal / 754.66 KJ		Energia: 236.67 Kcal / 989.28 KJ		Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ		Energia: 216.75 Kcal / 906.02 KJ		Energia: 226.71 Kcal / 947.65 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		10.22 g	4.28 g	1.46 g	6.71 g	8.65 g	3.87 g	8.59 g	2.91 g	3.61 g	9.12 g	6.30 g	6.60 g	8.70 g	6.47 g	2.26 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
25.26 g	0.00 g	0.84 g	32.73 g	0.00 g	1.20 g	43.78 g	0.00 g	1.71 g	30.96 g	4.68 g	1.17 g	33.35 g	0.00 g	1.56 g		
1,(7)		1,7		1,7		1,(7)		1,(7)								

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

Az ételenkénti 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-szulfid | 15-mesterséges édesítőszer | |

Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezésvezető