

# Heti étlap 2019.04.01. - 2019.04.05.



Tízórai

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Iskola étlap 11-14		Tej, Mézes, Margarinos, Félbarna kenyér			Tea citromos, Reszelt sajt, Margarinos, Korpás zsemle			Gyümölcsstea, Olasz felvágottas, Margarinos, Teljes kiőrlésű kenyér			Kakaó, Molnárika			Barackos tea, Főtt tojáskarikák, Margarinos, Graham kenyér		
		Energia: 348.50 Kcal / 1,456.73 KJ			Energia: 312.39 Kcal / 1,305.79 KJ			Energia: 322.11 Kcal / 1,346.42 KJ			Energia: 329.25 Kcal / 1,376.27 KJ			Energia: 318.54 Kcal / 1,331.50 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.74 g	10.80 g	3.53 g	9.78 g	12.85 g	5.10 g	8.45 g	13.92 g	4.23 g	12.67 g	8.32 g	3.88 g	8.61 g	9.78 g	2.46 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	50.12 g	8.10 g	1.57 g	38.98 g	9.99 g	1.02 g	40.24 g	12.00 g	1.52 g	50.54 g	12.39 g	0.89 g	48.55 g	15.99 g	1.19 g	
	1,7			1,7			1,(7)			1,3,7			1,3,(7)			

Ebéd

Iskola étlap 11-14		Legényfogyó leves, Félbarna kenyér, Káposztás tészta, Alma			Tarhonya leves, Lencsefőzelék, Sült bécsi rúdcskával, Félbarna kenyér			Zöldségkrém leves, Piritott kenyérkockával, Bácskai rizses hús			Csontleves, Zöldbabfőzelék, Sertés aprósüttel, Félbarna kenyér			Magyaros zellerleves, Hal fasírt, Burgonyapürével, vitaminaláta		
		Energia: 624.16 Kcal / 2,608.99 KJ			Energia: 669.44 Kcal / 2,798.26 KJ			Energia: 694.44 Kcal / 2,902.76 KJ			Energia: 639.81 Kcal / 2,674.41 KJ			Energia: 697.07 Kcal / 2,913.75 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		28.48 g	11.08 g	2.22 g	36.78 g	22.39 g	7.41 g	29.28 g	30.32 g	9.53 g	29.09 g	36.47 g	10.18 g	29.88 g	19.16 g	5.38 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	105.27 g	4.01 g	2.47 g	98.35 g	2.00 g	2.96 g	82.25 g	0.03 g	1.67 g	59.98 g	0.23 g	2.31 g	99.23 g	5.05 g	4.43 g	
	1,3,7,9			1,3,7,10,(6),(12)			1,7,9			1,3,7,9,(10)			1,3,4,7,9			

Uzsonna

Iskola étlap 11-14		Sonka szalámis, Margarinos, Teljes kiőrlésű kenyér			Májusi csemegés, Margarinos, Félbarna kenyér, Sárgarépa karikák			Snidlinges sajtkrémes, Zsemle, Paprika			Kolbászos vajkrémes, Rozskenyér, Póréhagymakarika			Magvas stangli, Alma		
		Energia: 227.86 Kcal / 951.62 KJ			Energia: 267.49 Kcal / 1,118.11 KJ			Energia: 214.39 Kcal / 896.15 KJ			Energia: 232.49 Kcal / 971.81 KJ			Energia: 231.67 Kcal / 968.38 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.98 g	8.29 g	2.12 g	8.33 g	10.58 g	3.01 g	6.11 g	7.76 g	4.48 g	7.41 g	8.55 g	8.00 g	6.86 g	2.13 g	0.00 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	29.01 g	0.00 g	1.11 g	34.32 g	0.00 g	1.76 g	29.78 g	0.00 g	0.73 g	31.22 g	0.00 g	0.81 g	45.45 g	0.00 g	0.98 g	
	1,(7)			1,(7)			1,7			1,7			1,3,7,11,(5),(8)			

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-szulfit	15-mesterséges édesítőszer	

Jó étvágyat kívánunk!

.....

Élelmezésvezető