

# Heti étlap 2019.05.27. - 2019.05.31.



Tízórai

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Iskola étlap 11-14		Karamellás tej, Vajas Kifli			Citromos tea, Sonkakrém, Rozskenyér, Paradicsom			Erdei gyümölcs tea, Pritaminos sajtkrém, Félbarna kenyér			Tej, Kalács			Mentás limonádé, Fokhagymás felvágott, Margarinos, Rozskenyér, Salátalevél		
		Energia: 320.07 Kcal / 1,337.89 KJ			Energia: 294.76 Kcal / 1,232.10 KJ			Energia: 358.06 Kcal / 1,496.69 KJ			Energia: 338.95 Kcal / 1,416.81 KJ			Energia: 388.16 Kcal / 1,622.51 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.59 g	10.28 g	5.11 g	9.36 g	7.40 g	8.14 g	8.33 g	16.06 g	9.16 g	13.87 g	9.31 g	4.23 g	11.33 g	17.56 g	10.61 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	45.92 g	12.49 g	0.68 g	47.28 g	9.99 g	0.90 g	44.49 g	12.00 g	1.67 g	49.51 g	4.20 g	0.90 g	45.48 g	9.99 g	2.18 g	
	1,7			1,7			1,7			1,3,7			1,(7)			

Ebéd

Iskola étlap 11-14		Májgaluska leves, Túrótöltelkes gombóc, Fahéjas porcukor szóráttal			Zselici húsos leves, Félbarna kenyér, Sós kamartás, Főtt tojással, Főtt burgonyával			Zöldséges burgonyaleves, Tonhalas spagetti, Reszelt sajt szóráttal, Alma			Brokkoli krém leves, Levesgyöngy, Hentes tokány, Párolt rizszel			Magyaros karalábé leves, Meggy mártás, Főtt sertéssel, Pírtott darával		
		Energia: 1,009.31 Kcal / 4,218.92 KJ			Energia: 517.10 Kcal / 2,161.48 KJ			Energia: 740.02 Kcal / 3,093.28 KJ			Energia: 856.68 Kcal / 3,580.92 KJ			Energia: 761.97 Kcal / 3,185.03 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		27.59 g	42.88 g	13.78 g	29.94 g	12.49 g	3.71 g	26.92 g	27.10 g	7.71 g	32.54 g	44.05 g	12.77 g	36.69 g	19.96 g	5.40 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	127.12 g	45.19 g	3.24 g	68.91 g	7.00 g	2.47 g	95.46 g	4.10 g	3.33 g	81.51 g	0.03 g	3.72 g	106.67 g	12.03 g	2.81 g	
	1,3,7,9,(6),(12)			1,3,7,9			1,3,4,7,9			1,3,7,9,10,15,(6),(12)			1,3,7,9			

Uzsonna

Iskola étlap 11-14		Padlizsánkrém, Korpás zsemle, Paprika			Sajt szelettel, Margarinos, Félbarna kenyér, Sárgarépa karikák			Párizsi, Margarinos, Graham kenyér			Soproni felvágott, Margarinos, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka			Zöldfűszeres kockasajt, Kifli, Alma		
		Energia: 222.36 Kcal / 929.46 KJ			Energia: 379.90 Kcal / 1,587.98 KJ			Energia: 314.17 Kcal / 1,313.23 KJ			Energia: 335.54 Kcal / 1,402.56 KJ			Energia: 198.84 Kcal / 831.15 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.80 g	8.50 g	4.00 g	16.98 g	18.34 g	8.69 g	10.66 g	13.16 g	3.96 g	11.11 g	17.14 g	5.39 g	7.53 g	3.03 g	1.27 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	30.40 g	0.00 g	0.51 g	36.15 g	0.00 g	2.26 g	37.90 g	0.00 g	1.98 g	33.80 g	0.00 g	2.06 g	34.50 g	0.00 g	0.62 g	
	1,7,(10)			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: diietetika@tsgastro.hu; +36 70 614 8011

**Allergén lista (kód-allergén)**

- |          |                |                    |                      |                            |               |
|----------|----------------|--------------------|----------------------|----------------------------|---------------|
| 1-glutén | 4-hal          | 7-tejtermék,laktóz | 10-mustár            | 13-csillagfűrt             | 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