

# Heti étlap 2019.06.03. - 2019.06.07.



Tízórai

Iskola étlap  
11-14

hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Csipkebogyó tea, Sertés párizsi, Margarinos, Félbarna kenyér			Epres tej, Kalács			Narancsos limonádé, Tavaszli felvágott, Margarinos, Félbarna kenyér			Barackos tea, Házi fetás sajtkrém, Korpás zsemle, Paradicsom			Tej, Méz, Margarinos, Rozsos kifli		
Energia: 347.95 Kcal / 1,454.43 KJ			Energia: 429.47 Kcal / 1,795.18 KJ			Energia: 319.64 Kcal / 1,336.10 KJ			Energia: 288.18 Kcal / 1,204.59 KJ			Energia: 294.14 Kcal / 1,229.51 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
9.57 g	13.08 g	3.96 g	13.89 g	9.31 g	4.23 g	9.07 g	12.01 g	3.55 g	7.30 g	7.65 g	3.12 g	11.13 g	10.62 g	3.59 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
47.48 g	15.99 g	1.98 g	72.02 g	24.23 g	0.90 g	43.27 g	10.13 g	1.86 g	47.10 g	15.99 g	0.97 g	38.16 g	8.10 g	0.81 g
1,(7)			1,3,7			1,(7)			1,7			1,7		

Ebéd

Iskola étlap  
11-14

hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tojásleves, Temesvári sertésragu, Párolt rizsszel, Alma			Citromos almaleves, Tarhonyás hús, vitaminaláta,			Vegyes zöldségkrémleves, Kölesgolyó, Paprikás burgonya kolbással, kovászos uborka, Félbarna kenyér			Erőleves, Édes-savanyú csirkeragu, Párolt rizsszel			Lebbencsleves, Tarkababfőzelék, Vagdalttal, Félbarna kenyér		
Energia: 676.26 Kcal / 2,826.77 KJ			Energia: 789.80 Kcal / 3,301.36 KJ			Energia: 707.31 Kcal / 2,956.56 KJ			Energia: 638.12 Kcal / 2,667.34 KJ			Energia: 1,012.94 Kcal / 4,234.09 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
24.40 g	28.22 g	9.14 g	31.32 g	29.06 g	10.07 g	25.56 g	33.28 g	8.93 g	28.81 g	21.46 g	2.94 g	44.97 g	34.96 g	8.31 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
79.84 g	0.01 g	2.40 g	98.88 g	18.99 g	2.26 g	75.17 g	0.03 g	8.17 g	81.71 g	0.87 g	1.95 g	128.24 g	0.02 g	10.49 g
1,3,7,9			1,3,7			1,7,9,15,(6)			1,3,6,9			1,3,9,(6)		

Uzsonna

Iskola étlap  
11-14

hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Snidlinges sajtkrém, Korpás kifli, Paprika			Pulykasonka, Margarinos, Teljes kiőrlésű kenyér,			Kenőmájás, Rozsos kifli, Uborka			Diákcsemege, Margarinos, Félbarna kenyér			Kakaós csiga, Alma		
Energia: 287.22 Kcal / 1,200.58 KJ			Energia: 262.38 Kcal / 1,096.75 KJ			Energia: 210.77 Kcal / 881.02 KJ			Energia: 262.25 Kcal / 1,096.21 KJ			Energia: 243.72 Kcal / 1,018.75 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
8.15 g	16.32 g	9.23 g	11.60 g	8.69 g	2.22 g	8.76 g	8.79 g	3.09 g	8.18 g	11.38 g	3.26 g	3.77 g	12.36 g	4.03 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
26.58 g	0.00 g	1.03 g	34.12 g	0.00 g	1.42 g	23.90 g	0.00 g	0.80 g	31.47 g	0.00 g	1.77 g	28.52 g	5.90 g	0.39 g
1,7			1,(7)			1,(6),(7),(10)			1,(7)			1,7,(3)		

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

Az ételenkénti allergén információkról felvilágosítást a központi diétetika alábbi elérhetőségein kérhető: diyetika@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