

# Heti étlap 2019.01.14. - 2019.01.18.



Tízórai

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Iskola étlap 7-10 éves</b>	Kakaó, Fonotka			Epres tea, Margarin, Félbarna kenyér Párizsival , Jégcsapretek			Barackos tea, Hot-dog, Ketchup			Meggyes tea, Túró rudi krémes Zsemle			Almás-fahéjas tea, Rozskenyér, Snidlinges sajtkrémrel		
	Energia: 329.25 Kcal / 1,376.27 KJ			Energia: 347.18 Kcal / 1,451.21 KJ			Energia: 327.23 Kcal / 1,367.82 KJ			Energia: 262.20 Kcal / 1,096.00 KJ			Energia: 283.48 Kcal / 1,184.95 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	12.67 g	8.32 g	3.88 g	8.74 g	11.30 g	3.29 g	11.77 g	12.38 g	4.60 g	7.90 g	2.24 g	1.15 g	7.20 g	8.42 g	8.87 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	50.54 g	12.39 g	0.89 g	52.25 g	24.67 g	1.77 g	41.72 g	16.79 g	2.56 g	52.20 g	22.78 g	0.52 g	44.32 g	13.99 g	0.92 g
	1,3,7			1,(7)			1,7,(9)			1,7,(5),(8),(12)			1,7		

Ebéd

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Iskola étlap 7-10 éves</b>	Lebbencsleves, Temesvári ragu, Főtt tészta			Csontleves , Zöldborsó főzelék, Panírozott baromfi korong, Félbarna kenyér			Lencsegulyás, Félbarna kenyér, Mákostészta, Alma			Zellerkrém leves , Pírtott kenyérkockával, Rakott kelkáposzta árpagyönggyel, Félbarna kenyér			Magyaros karalábé leves, Kukoricás csirke tokány, Párolt rizs		
	Energia: 644.66 Kcal / 2,694.68 KJ			Energia: 736.72 Kcal / 3,079.49 KJ			Energia: 884.82 Kcal / 3,698.55 KJ			Energia: 531.83 Kcal / 2,223.05 KJ			Energia: 523.34 Kcal / 2,187.56 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	28.14 g	25.30 g	8.61 g	55.49 g	23.90 g	1.19 g	35.44 g	28.30 g	7.24 g	25.18 g	23.20 g	8.05 g	27.95 g	13.08 g	2.12 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	79.07 g	0.01 g	3.43 g	87.92 g	6.03 g	6.28 g	126.54 g	14.99 g	1.52 g	60.77 g	0.02 g	2.76 g	80.24 g	0.03 g	2.76 g
	1,3,7,9			1,3,7,9			1,3,7,10,(12)			1,7,9			1,9		

Uzsonna

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Iskola étlap 7-10 éves</b>	Margarin, Csirkemell sonka, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka			Mogyorókrém, Kiflivel			Teljes kiőrlésű kenyér, Margarinnal, Sajt szelettel, Paradicsom			Margarinnos Korpás kenyér, Zala felvágottal , Jégcsapretek			Kakaós csiga , Mandarin		
	Energia: 310.68 Kcal / 1,298.64 KJ			Energia: 216.39 Kcal / 904.51 KJ			Energia: 317.92 Kcal / 1,328.91 KJ			Energia: 237.59 Kcal / 993.13 KJ			Energia: 238.43 Kcal / 996.64 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	9.88 g	8.77 g	2.12 g	5.06 g	6.48 g	0.23 g	13.74 g	15.77 g	7.03 g	7.02 g	10.58 g	3.08 g	3.87 g	12.06 g	4.03 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	47.52 g	0.00 g	1.13 g	34.20 g	9.60 g	0.41 g	29.88 g	0.00 g	1.28 g	28.42 g	4.68 g	1.21 g	27.82 g	5.90 g	0.37 g
	1,(7)			1,5,6,7,8			1,7			1,(7)			1,7,(3)		

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](mailto: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-szulfít | 15-mesterséges édesítőszer |               |

**Jó étvágyat kívánunk!**

.....  
Élelmezésvezető



# Heti étlap 2019.01.21. - 2019.01.25.



**Tízórai**

**Iskola étlap 7-10 éves**

kedd			kedd			kedd			kedd			kedd		
Gyümölcsstea, Margarinos félbarna kenyér, Gyümölcslekvárral			Almás-fahéjas tea, Tojáskrémes, Szezámgyöngy zsemle, Paprika			Tej, Kalács			Meggyes tea, Körözöttes félbarna kenyér			Gyümölcslé, Natúr sajtkrémes teljes kiőrlésű kenyér, Salátalevél		
Energia: 293.06 Kcal / 1,224.99 KJ			Energia: 344.25 Kcal / 1,438.97 KJ			Energia: 338.95 Kcal / 1,416.81 KJ			Energia: 265.84 Kcal / 1,111.21 KJ			Energia: 232.69 Kcal / 972.64 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
6.13 g	7.63 g	1.90 g	10.00 g	14.18 g	3.39 g	13.87 g	9.31 g	4.23 g	8.63 g	2.25 g	0.88 g	6.75 g	8.48 g	4.62 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
49.43 g	17.20 g	1.31 g	43.68 g	13.99 g	0.63 g	49.51 g	4.20 g	0.90 g	52.34 g	19.99 g	1.51 g	32.21 g	2.48 g	0.82 g
1,(7),(12)			1,3,7,10,(5),(8),(11),(12)			1,3,7			1,7			1,7		

**Ebéd**

**Iskola étlap 7-10 éves**

kedd			kedd			kedd			kedd			kedd		
Hamis gulyásleves, Tonhalas spagetti, Reszelt sajt szórát			Zöldségleves, Lencsefőzelék, Sertés aprósülttel, Félbarna kenyér			Paradicsom leves, Tavasz rizses hús, Barack befőtt			Tarthonya leves, Finomfőzelék, Fasírt, Félbarna kenyér			Daragaluska leves, Rántott sertés szelet sokmagvas bundában, Tört burgonyával, Káposztasaláta		
Energia: 594.34 Kcal / 2,484.34 KJ			Energia: 846.32 Kcal / 3,537.62 KJ			Energia: 831.03 Kcal / 3,473.71 KJ			Energia: 651.31 Kcal / 2,722.48 KJ			Energia: 594.88 Kcal / 2,486.60 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
26.26 g	21.13 g	6.80 g	46.36 g	37.65 g	10.26 g	27.11 g	26.73 g	7.04 g	28.68 g	24.62 g	6.95 g	32.91 g	15.84 g	4.76 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
73.61 g	3.52 g	1.64 g	98.98 g	1.71 g	2.55 g	125.18 g	30.97 g	3.13 g	88.01 g	4.00 g	3.47 g	84.57 g	4.28 g	2.84 g
1,3,4,7,9			1,3,7,9,10,(12)			1,3,9			1,3,7			1,3,9,11,(7)		

**Uzsonna**

**Iskola étlap 7-10 éves**

kedd			kedd			kedd			kedd			kedd		
Kenőmájás, Korpás zsemle, Jégcsapretek			Kocka sajt kiflivel			Margarinos, Rozskenyér, Májusi csemegével, Uborka			Margarinos Korpás kenyér, Szendvics sonka, Paprika			Briós, Alma		
Energia: 210.21 Kcal / 878.68 KJ			Energia: 184.59 Kcal / 771.59 KJ			Energia: 258.23 Kcal / 1,079.40 KJ			Energia: 224.48 Kcal / 938.33 KJ			Energia: 189.19 Kcal / 790.81 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
7.69 g	5.80 g	2.16 g	7.94 g	6.53 g	3.82 g	8.45 g	11.03 g	7.52 g	8.76 g	7.73 g	2.01 g	4.21 g	3.82 g	1.32 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31.71 g	4.68 g	0.74 g	23.30 g	0.00 g	1.11 g	30.96 g	0.00 g	1.18 g	29.70 g	0.00 g	1.26 g	33.74 g	5.54 g	0.34 g
1,(6),(7),(10)			1,7			1,(7)			1,(7)			1,3,7		

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-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**