

Heti étlap 2019.02.18. - 2019.02.22.



Tízórai

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Iskola étlap 11-14 éves	Almás-fahéjas tea, Zöldfűszeres sajtkrém, Rozsos zsemle Energia: 226.65 Kcal / 947.40 KJ			Tejeskávé, Korpás kifli Energia: 287.61 Kcal / 1,202.21 KJ			Gyümölcsstea, Főtt tojáskarikák, Margarinós, Zsemle Energia: 279.47 Kcal / 1,168.18 KJ			Tej, Natúr vajkrém, Tejes kiórlésű kenyér Energia: 315.03 Kcal / 1,316.83 KJ			Barackos tea, Petrezselymes túrókrém, Félbarna kenyér Energia: 245.62 Kcal / 1,026.69 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	5.39 g	7.58 g	4.18 g	12.15 g	3.77 g	1.70 g	7.28 g	9.54 g	2.59 g	12.86 g	11.73 g	5.54 g	8.52 g	1.94 g	0.72 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	33.88 g	13.99 g	0.65 g	50.93 g	15.98 g	0.83 g	40.66 g	12.00 g	0.67 g	39.13 g	0.00 g	0.85 g	48.14 g	15.99 g	1.51 g
	1,7			1,7			1,3,(7)			1,7			1,7		

Ebéd

Iskola étlap 11-14 éves	Rántottleves, Pirított kenyérkocka, Temesvári ragu, Párolt rizs Energia: 643.71 Kcal / 2,690.71 KJ			Lencsegulyás, Félbarna kenyér, Dejós metélt, Mandarin Energia: 912.73 Kcal / 3,815.21 KJ			Vajgaluska leves, Paradicsomos káposzta főzelék, Sült bécsi rudacskaival, Félbarna kenyér Energia: 465.65 Kcal / 1,946.42 KJ			Lebbencsleves, Rakott kelkáposzta árpagyönggyel Energia: 568.11 Kcal / 2,374.70 KJ			Olasz zöldségleves, Burgonyafőzelék, Szezámagos húsgolyókkal, Félbarna kenyér Energia: 671.93 Kcal / 2,808.67 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	25.29 g	30.40 g	9.36 g	38.14 g	28.97 g	6.59 g	18.00 g	23.96 g	6.39 g	24.74 g	26.11 g	8.06 g	24.01 g	35.11 g	9.16 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	84.47 g	0.04 g	1.96 g	130.20 g	15.73 g	1.61 g	58.89 g	12.01 g	5.00 g	57.71 g	0.02 g	5.52 g	77.35 g	0.13 g	2.23 g
	1,7,9			1,3,7,8,10,(5),(12)			1,3,9,(6),(7)			1,3,7,9			1,3,7,9,11		

Uzsonna

Iskola étlap 11-14 éves	Zala felvágott, Margarinós, Félbarna kenyér, Jégcsapretek Energia: 263.71 Kcal / 1,102.31 KJ			Toast sonka, Margarinós, Graham kenyér, Póréhagymakarika Energia: 260.40 Kcal / 1,088.47 KJ			Sajt szelet, Margarinós, Rozskenyér, Paprika Energia: 294.42 Kcal / 1,230.68 KJ			Kenőmájás, Rozskenyér, Jégcsapretek Energia: 228.07 Kcal / 953.33 KJ			Kockasajt, Kifli, Alma Energia: 236.77 Kcal / 989.70 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	8.96 g	10.82 g	3.08 g	10.93 g	9.07 g	2.39 g	11.68 g	13.49 g	9.80 g	9.05 g	6.53 g	6.55 g	8.54 g	7.13 g	3.82 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	32.44 g	4.68 g	1.71 g	33.47 g	0.00 g	1.35 g	31.22 g	0.00 g	1.20 g	33.15 g	4.68 g	0.93 g	33.80 g	0.00 g	1.13 g
	1,(7)			1,(7)			1,7			1,(6),(7),(10)			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-csillagfűrt	16-édesgyökér
2-rák	5-földimogyoró	8-diófélék	11-szezám	14-puhatestűk	

Jó étvágyat kívánunk!

2730 Albertirsa, Pesti út 65.
 Cégjegyzékszám: 13-09-131262
 Adószám: 14893560-2-13