

	hétfő		kedd		szerda		csütörtök		péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>Iskolás</b>	Tej, Mézes, margarinos félbarna kenyér		Citromos tea Füstölt sajt krémes graham kenyér, Salátalevél		Kakao, Molnárkávai		Gyümölcs tea, Vanília túrókrémes Zsemle		Barackos tea Csicsenborsó krém, Teljes kiőrlésű kenyér	
		Energia: 348,50 Kcal / 1.456,73 KJ		Energia: 277,25 Kcal / 1.158,91 KJ		Energia: 329,25 Kcal / 1.376,27 KJ		Energia: 225,92 Kcal / 944,35 KJ		Energia: 266,32 Kcal / 1.113,22 KJ	
		Fehérje 12,74 g Zsír 10,60 g Cukor 50,12 g	T.Zsír 3,53 g Só 8,10 g	Fehérje 7,06 g Zsír 8,44 g Cukor 42,87 g	T.Zsír 3,84 g Só 9,99 g	Fehérje 12,67 g Zsír 8,32 g Cukor 12,39 g	T.Zsír 3,98 g Só 0,89 g	Fehérje 7,84 g Zsír 1,99 g Cukor 14,40 g	T.Zsír 1,01 g Só 0,52 g	Fehérje 6,80 g Zsír 5,71 g Cukor 15,99 g	T.Zsír 2,36 g Só 0,79 g
<b>Ébred</b>	<b>Iskolás</b>	Magyaros karalábé leves Túrnyás húscékásával		Erfőleves, Zabpehelyes vagdalt, Tökfőzelék		Gulyásleves, Káposztás tészta, Alma		Tojásleves, Budapesti ragu Párolt rizsszel		Paradicsom leves Csirke nuggets Burgonyapürével, Káposztasaláta	
		Energia: 720,27 Kcal / 3.010,11 KJ		Energia: 769,09 Kcal / 3.214,80 KJ		Energia: 631,14 Kcal / 2.639,17 KJ		Energia: 521,99 Kcal / 2.181,92 KJ		Energia: 633,50 Kcal / 2.648,03 KJ	
		Fehérje 35,00 g Zsír 29,08 g Cukor 82,02 g	T.Zsír 9,60 g Só 2,45 g	Fehérje 27,74 g Zsír 46,14 g Cukor 10,14 g	T.Zsír 10,46 g Só 0,72 g	Fehérje 28,16 g Zsír 10,76 g Cukor 4,02 g	T.Zsír 1,81 g Só 1,82 g	Fehérje 19,99 g Zsír 20,77 g Cukor 0,01 g	T.Zsír 4,72 g Só 2,80 g	Fehérje 26,38 g Zsír 12,87 g Cukor 36,77 g	T.Zsír 1,30 g Só 6,48 g
<b>Uzsonna</b>	<b>Iskolás</b>	Magyaros vajkrém-es korpás zsemle, jégcsápretek		Margarinos félbarna kenyér szendvics-sonkával		Margarinos teljes kiőrlésű kenyér Párizsival		Margarinos rozskenyér májusi csemegével Paprika		Kifli Gyümölcs joghurtal	
		Energia: 216,79 Kcal / 906,18 KJ		Energia: 291,61 Kcal / 1.218,93 KJ		Energia: 248,19 Kcal / 1.037,43 KJ		Energia: 260,58 Kcal / 1.089,22 KJ		Energia: 275,39 Kcal / 1.151,13 KJ	
		Fehérje 5,53 g Zsír 29,69 g	T.Zsír 4,01 g Só 0,52 g	Fehérje 11,04 g Zsír 8,18 g Cukor 42,82 g	T.Zsír 2,01 g Só 1,16 g	Fehérje 7,96 g Zsír 11,37 g Cukor 0,00 g	T.Zsír 3,32 g Só 1,14 g	Fehérje 8,51 g Zsír 11,09 g Cukor 0,00 g	T.Zsír 7,52 g Só 1,17 g	Fehérje 9,35 g Zsír 6,07 g Cukor 12,99 g	T.Zsír 3,23 g Só 0,90 g

Az étlanváltoztatás jogát fenntartjuk! Az esetleges változásokról az érintett intézményeket értesítjük.

Az ételmenté allergén információról felvilágosítást a központi diétaika alábbi elérhetőségen kérhető: dietaika@tsgastro.hu; +36 70 614 8011

Allergén lista (kód-allergén)

- 1-glutén 4-hal 7-tejterméklaktóz 10-mustár 13-csillagfűrt 16-édesszókér
- 2-zárk 5-földimogyoró 8-diófélék 11-szazám 14-puhakestiek
- 3-tojás 6-szója 9-zeller 12-kéndioxid-szulfit 15-mesterséges édesítőszer

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmiszervesztő