

## Heti étlap 2019.04.01. - 2019.04.05.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	Tej, Mézes margarinós félbarna kenyér	Citromos tea, Margarinos Korpás zsemle reszelt sajttal	Gyümölcs tea, Margarinos teljes kiőrlésű kenyér olasz felvágottal	Kakao, Mohkákával	Barackos tea, Margarinos graham kenyér tölt tojáskenyékkel
	Energia: 348,50 Kcal / 1,456,73 KJ Fehéjje Zsír T.Zsír 12,74 g 10,80 g 3,53 g Szénhidrát Cukor S6 50,12 g 8,10 g 1,57 g	Energia: 312,39 Kcal / 1,305,79 KJ Fehéjje Zsír T.Zsír 9,78 g 12,85 g 5,10 g Szénhidrát Cukor S6 39,98 g 9,99 g 1,02 g	Energia: 322,11 Kcal / 1,348,42 KJ Fehéjje Zsír T.Zsír 8,45 g 13,92 g 4,23 g Szénhidrát Cukor S6 40,24 g 12,00 g 1,52 g	Energia: 329,25 Kcal / 1,376,27 KJ Fehéjje Zsír T.Zsír 12,67 g 8,32 g 3,88 g Szénhidrát Cukor S6 50,54 g 12,39 g 0,89 g	Energia: 318,54 Kcal / 1,331,50 KJ Fehéjje Zsír T.Zsír 8,61 g 9,78 g 2,46 g Szénhidrát Cukor S6 48,55 g 15,99 g 1,19 g
	1,7	1,7	1,7	1,3,7	1,3,(7)
<b>Ebéd</b>	Legényfogyó leves, Kapasztás tészta	Tartonya leves, Sült bécsi rudacska lencsefőzelékkel	Vegyes zöldségkrémleves pirított kenyérkockával, Bácskai rizses hús	Csontleves, Zöldbabfőzelék sertés aprósüttel	Magyaros zellerleves, Hal fasírt, Burgonyapürével és vitaminalával
	Energia: 624,16 Kcal / 2,608,99 KJ Fehéjje Zsír T.Zsír 28,48 g 11,08 g 2,22 g Szénhidrát Cukor S6 105,27 g 4,01 g 2,47 g	Energia: 669,44 Kcal / 2,798,28 KJ Fehéjje Zsír T.Zsír 36,78 g 22,39 g 7,41 g Szénhidrát Cukor S6 98,35 g 2,00 g 2,98 g	Energia: 667,20 Kcal / 2,914,30 KJ Fehéjje Zsír T.Zsír 28,50 g 30,92 g 9,68 g Szénhidrát Cukor S6 81,39 g 0,01 g 1,89 g	Energia: 639,81 Kcal / 2,674,41 KJ Fehéjje Zsír T.Zsír 29,09 g 36,47 g 10,18 g Szénhidrát Cukor S6 59,98 g 0,23 g 2,31 g	Energia: 687,07 Kcal / 2,913,75 KJ Fehéjje Zsír T.Zsír 29,88 g 19,16 g 5,38 g Szénhidrát Cukor S6 99,23 g 5,05 g 4,43 g
	1,3,7,9	1,3,7,10,(6),(12)	1,7,9	1,3,7,9,(10)	1,3,4,7,9
<b>Uzsonna</b>	Sonka szalámi Margarinos teljes kiőrlésű kenyér	Margarinos Félbarna kenyér Májusi csemegével, Sárgarépa Karfák	Südlinges sajtkrém Zsemle, Paprikával	Kolbásos vajkrém roszkenyér, Póréhagymakarfával	Alma, Kukorács pogácsa
	Energia: 239,54 Kcal / 976,20 KJ Fehéjje Zsír T.Zsír 9,34 g 8,38 g 2,12 g Szénhidrát Cukor S6 29,91 g 0,00 g 1,11 g	Energia: 287,49 Kcal / 1,118,11 KJ Fehéjje Zsír T.Zsír 8,33 g 10,58 g 3,01 g Szénhidrát Cukor S6 34,32 g - 0,00 g 1,76 g	Energia: 214,39 Kcal / 896,15 KJ Fehéjje Zsír T.Zsír 6,11 g 7,76 g 4,48 g Szénhidrát Cukor S6 29,78 g 0,00 g 0,73 g	Energia: 232,49 Kcal / 971,81 KJ Fehéjje Zsír T.Zsír 7,41 g 8,55 g 8,00 g Szénhidrát Cukor S6 31,22 g 0,00 g 0,81 g	Energia: 234,70 Kcal / 981,05 KJ Fehéjje Zsír T.Zsír 3,06 g 13,70 g 3,58 g Szénhidrát Cukor S6 23,98 g 0,00 g 0,81 g
	1,(7)	1,(7)	1,7	1,7	1,3,(7)

Az étlanváltoztatás jogát fenntartjuk! Az esztelenes változásokról az érintett intézményeket értesítjük.  
Az ételkenő allergén információkról felvilágosítást a központi diétaforrás alábbi elérhetőségein kérhetők: dietaforras@sgastro.hu; +36 70 614 8011

**Allergén lista (kód-allergén)**

- 1-glutén 4-hal 7-tejtermék,laktóz 10-mustár 13-csilagfűrt 16-ételszékér
- 2-nyálk 5-földimogyoró 8-diófélék 11-szezám 14-puhatestűek
- 3-tojás 6-szója 9-zeller 12-kendioxid-szulfid 15-mesztárszék ételszószék

**Jó étvágyat kívánunk!**

.....  
Ételmezésvezető