

Heti étlap 2019.04.22. - 2019.04.26.

	kedd			szerda			csütörtök			péntek					
Tízórai	Iskola (7-10)	ÜNNEP	Narancsos limonádé, Kóré felvágott, Margarinnaal kent félbarna kenyérrrel			Tej, Eperlekvár, Margarinnaal kent zsemle			Citromos tea, Natúr vajkrémekkel kent félbarna kenyér, paradicsom			Barackos tea, Párizsi , Margarinnaal kent korpás kenyér			
			Energia: 305,36 Kcal / 1,275,40 KJ	Fehérje 8,70 g	Zsír 10,81 g	T.Zsír/sav 3,07 g	Energia: 324,03 Kcal / 1,354,45 KJ	Fehérje 11,91 g	Zsír 10,46 g	T.Zsír/sav 3,66 g	Energia: 278,50 Kcal / 1,164,13 KJ	Fehérje 6,75 g	Zsír 8,67 g	T.Zsír/sav 3,88 g	Energia: 292,35 Kcal / 1,222,02 KJ
			Szénhidrát 42,79 g	Cukor 14,13 g	S6 1,70 g	Szénhidrát 44,89 g	Cukor 0,00 g	S6 0,91 g	Szénhidrát 42,98 g	Cukor 9,99 g	S6 1,20 g	Szénhidrát 41,44 g	Cukor 13,99 g	S6 1,26 g	
			1,(7)			1,7,15,(12)			1,7			1,(7)			
Ebéd	Iskola (7-10)		Daragalska leves, Bolognai spagetti reszelt sajttal / Alma			Tojásleves, Gyöngybabrizóelek vagdalttal			Pöréahagyma krémleves, Tathonyás hús, Vegyesvágottal			Meggyes almaleves, Rántott sertésszelet magvas bundában, Párolt rizsszel és vitaminsalátával			
			Energia: 709,39 Kcal / 2,965,25 KJ	Fehérje 31,03 g	Zsír 26,79 g	T.Zsír/sav 9,44 g	Energia: 723,53 Kcal / 3,023,52 KJ	Fehérje 31,56 g	Zsír 35,75 g	T.Zsír/sav 9,67 g	Energia: 627,11 Kcal / 2,621,32 KJ	Fehérje 28,87 g	Zsír 29,14 g	T.Zsír/sav 8,96 g	Energia: 749,35 Kcal / 3,132,28 KJ
			Szénhidrát 84,58 g	Cukor 2,01 g	S6 1,54 g	Szénhidrát 69,07 g	Cukor 0,71 g	S6 4,51 g	Szénhidrát 63,50 g	Cukor 0,00 g	S6 2,61 g	Szénhidrát 115,43 g	Cukor 14,16 g	S6 2,91 g	
			1,3,7,9			1,3,7,9,(6)			1,3,7,15,(10),(12)			1,3,7,11			
Uzsonna	Iskola (7-10)		Sonka krémmel kent korpás zsemle,paprika			Kenőmájással kent rozskenyér, Uborka			pulykamell sonka , Margarinnaal kent graham kenyér			Kakaós csiga			
			Energia: 205,05 Kcal / 857,11 KJ	Fehérje 6,77 g	Zsír 6,47 g	T.Zsír/sav 2,08 g	Energia: 227,58 Kcal / 951,28 KJ	Fehérje 9,02 g	Zsír 6,53 g	T.Zsír/sav 6,54 g	Energia: 325,14 Kcal / 1,358,09 KJ	Fehérje 10,08 g	Zsír 8,61 g	T.Zsír/sav 2,08 g	Energia: 191,54 Kcal / 800,64 KJ
			Szénhidrát 29,70 g	Cukor 0,00 g	S6 0,58 g	Szénhidrát 32,90 g	Cukor 0,00 g	S6 0,93 g	Szénhidrát 51,28 g	Cukor 0,00 g	S6 1,57 g	Szénhidrát 18,02 g	Cukor 5,90 g	S6 0,37 g	
			1,7			1,(6),(7),(10)			1,(7)			1,7,(3)			

Az étlapváltoztatás jöveit fenntartjuk! Az esetleges változásokról az érintett intézményeket értesítjük.
Az ételmentes allergén információkról felvilágosítást a központi diétaalka alábbi elérhetőségein kérhető: dieterika@tsgastro.hu; +36 70 614 8011

Allergén lista (kód-allergén)

- | | | | | | |
|----------|----------------|--------------------|----------------------|----------------------------|---------------|
| 1-glutén | 4-hal | 7-tejtermék,laktóz | 10-mustár | 13-csilagfürt | 16-édesgyökér |
| 2-rák | 5-földimogyoró | 8-diófélék | 11-szezám | 14-puhatestűk | |
| 3-tojás | 6-szója | 9-zeller | 12-kéndioxid-szulfid | 15-mesterseges édesítőszer | |

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmezésvezető

Quadro Byte Zrt

1/1
Oldalak

2019.04.11. 8:58:34 | QB - Élelem