

Heti étlap 2019.05.27. - 2019.05.31.

	kedd	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	Karamellás tej, Vajjal kent Kifli	Citromos tea, Sonkakrémmel kent Rozskenyér	Erdel gyümölcsleves, Pitamínos sajtkrémekkel kent Felbarra kenyér	Tej, Kalács	Mentás limonádé, Margarinnal kent Rozskenyér fokhagymás felvágottal, Salátalevél
	Energia: 320,07 Kcal / 1,337,89 KJ	Energia: 264,64 Kcal / 1,106,20 KJ	Energia: 262,50 Kcal / 1,097,25 KJ	Energia: 338,95 Kcal / 1,416,81 KJ	Energia: 328,53 Kcal / 1,373,26 KJ
	Fehéjfe Zsír T.Zsír/sav 10,59 g 10,28 g 5,11 g Szénhidrát Cukor S6 45,92 g 12,49 g 0,68 g	Fehéjfe Zsír T.Zsír/sav 8,15 g 7,19 g 7,38 g Szénhidrát Cukor S6 41,49 g 9,99 g 0,77 g	Fehéjfe Zsír T.Zsír/sav 6,90 g 6,42 g 3,44 g Szénhidrát Cukor S6 43,84 g 12,00 g 1,38 g	Fehéjfe Zsír T.Zsír/sav 13,87 g 9,31 g 4,23 g Szénhidrát Cukor S6 45,51 g 4,20 g 0,90 g	Fehéjfe Zsír T.Zsír/sav 8,91 g 14,29 g 8,71 g Szénhidrát Cukor S6 40,41 g 9,99 g 1,64 g
1,7	1,7	1,7	1,3,7	1,7	1,7
Ebéd	Májguluska leves, Túróöltelkes gombóc Fehéjas porcukor szóráttal	Zseléd húsos leves, Főtt tojás, Sóskafozélék, Főtt burgonya	Zöldes leves burgonyaleves, Tonhalas spagetti, Alma,	Brokkoli krém leves, Levesgyöngy, Hentes tökány Párolt rizssel	Magyaros karalábé leves, Főtt sertés, Meggyártás, Pirított dara
	Energia: 1,009,31 Kcal / 4,218,92 KJ	Energia: 517,10 Kcal / 2,161,48 KJ	Energia: 740,02 Kcal / 3,093,28 KJ	Energia: 656,68 Kcal / 3,580,92 KJ	Energia: 761,97 Kcal / 3,185,03 KJ
	Fehéjfe Zsír T.Zsír/sav 27,59 g 42,88 g 13,78 g Szénhidrát Cukor S6 127,12 g 45,19 g 3,24 g	Fehéjfe Zsír T.Zsír/sav 29,94 g 12,49 g 3,71 g Szénhidrát Cukor S6 68,91 g 7,00 g 2,47 g	Fehéjfe Zsír T.Zsír/sav 28,92 g 27,10 g 7,71 g Szénhidrát Cukor S6 95,46 g 4,10 g 3,33 g	Fehéjfe Zsír T.Zsír/sav 32,54 g 44,05 g 12,77 g Szénhidrát Cukor S6 81,51 g 0,03 g 3,72 g	Fehéjfe Zsír T.Zsír/sav 36,59 g 19,86 g 5,40 g Szénhidrát Cukor S6 106,87 g 12,03 g 2,81 g
1,3,7,9,(6),(12)	1,3,7,9	1,3,4,7,9	1,3,7,9,10,15,(6),(12)	1,3,7,9	1,3,7,9
Uzsonna	Padlizsánkrémel kent Korpás zsemle, Paprika	Margarinnal kent Felbarra kenyér sajt szelettel, Sárgarépa hasab	Margarinnal kent Graham kenyér párizsival	Margarinnal kent Teljes körűesű kenyér soproni felvágottal, Uborka	Zöldfűszeres kockasajt, Kifli
	Energia: 218,44 Kcal / 913,08 KJ	Energia: 301,33 Kcal / 1,259,56 KJ	Energia: 266,18 Kcal / 1,112,83 KJ	Energia: 276,04 Kcal / 1,153,85 KJ	Energia: 196,84 Kcal / 831,15 KJ
	Fehéjfe Zsír T.Zsír/sav 5,56 g 8,44 g 4,00 g Szénhidrát Cukor S6 29,80 g 0,00 g 0,51 g	Fehéjfe Zsír T.Zsír/sav 11,50 g 12,98 g 5,29 g Szénhidrát Cukor S6 34,19 g 0,00 g 1,79 g	Fehéjfe Zsír T.Zsír/sav 8,46 g 11,24 g 3,28 g Szénhidrát Cukor S6 32,48 g 0,00 g 1,59 g	Fehéjfe Zsír T.Zsír/sav 8,62 g 13,92 g 4,23 g Szénhidrát Cukor S6 28,74 g 0,00 g 1,53 g	Fehéjfe Zsír T.Zsír/sav 7,53 g 3,03 g 1,27 g Szénhidrát Cukor S6 34,50 g 0,00 g 0,62 g
1,7,(10)	1,7	1,(7)	1,(7)	1,7	1,7

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

Az ételallergiás allergén információkról felvilágosítást a központi diétetika aláírók elérhetőségén kérhető; diyetika@sgsastro.hu; +36 70 614 8011

Allergén lista (kód-allergén)

1-glutén	4-hal	7-tejtermékek,laktóz	10-mustár	13-csillagfürt	16-édesgyökér
2-rak	5-földimogyoró	8-diófélék	11-szezám	14-puhatestűek	
3-tojás	6-szója	9-zeller	12-kén-dioxid-szulfít	15-mesterséges édesítőszer	

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmezésvezető