

## Heti étlap 2019.05.13. - 2019.05.17.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Tej, Magyorkrémmel kent Félbarna kenyér	Almás-fahéjas tea, Házi sajtkrémmel kent Korpás kenyér, Paprika	Narancsos limonádé, Margarinnal kent diákcsomagos félbarna kenyér, Uborka	Tejlestkávé molnárkával	Mentás tea Margarinnal kent félbarna kenyér zöldséges felfüggetal, Salátalével
<b>Tízórai</b>	Energia: 359,36 Kcal / 1.502,08 KJ Fehéje Zsír T.Zsír/sav 13,98 g 9,80 g 1,76 g Szénhidrát Cukor S6 53,38 g 9,60 g 1,47 g 1,5,6,7,8	Energia: 267,08 Kcal / 1.116,39 KJ Fehéje Zsír T.Zsír/sav 6,07 g 7,84 g 4,35 g Szénhidrát Cukor S6 42,67 g 13,99 g 0,96 g 1,7	Energia: 311,66 Kcal / 1.302,74 KJ Fehéje Zsír T.Zsír/sav 11,43 g 11,43 g 3,26 g Szénhidrát Cukor S6 10,13 g 10,13 g 1,78 g 1,3,7	Energia: 348,92 Kcal / 1.458,49 KJ Fehéje Zsír T.Zsír/sav 12,40 g 7,99 g 3,69 g Szénhidrát Cukor S6 18,38 g 0,89 g 0,89 g 1,3,7	Energia: 321,32 Kcal / 1.343,12 KJ Fehéje Zsír T.Zsír/sav 8,12 g 10,55 g 3,00 g Szénhidrát Cukor S6 47,97 g 15,99 g 1,67 g 1,(6),(7)
	Magyorkarfiollevés, Eszterházi pulyka tokány pároit ízzsel	Lencseleves, Paradicsomos húsgombóc főtt burgonyával	Frankfurti leves, Dejős tészta	Vegyes gyümölcsleves, Fokhagymás csirkereomb filé tört burgonyával	Vaigataska leves, Zöldbabfőzékkel sertéspótköttelel
<b>Ebéd</b>	Energia: 671,58 Kcal / 2.807,20 KJ Fehéje Zsír T.Zsír/sav 31,13 g 17,19 g 4,73 g Szénhidrát Cukor S6 97,21 g 4,01 g 2,42 g 1,3,7,9,10,(12)	Energia: 872,23 Kcal / 3.645,92 KJ Fehéje Zsír T.Zsír/sav 34,73 g 34,69 g 9,16 g Szénhidrát Cukor S6 103,88 g 14,99 g 2,85 g 1,3,7,9,10,(12)	Energia: 693,25 Kcal / 2.864,99 KJ Fehéje Zsír T.Zsír/sav 22,91 g 16,18 g 4,27 g Szénhidrát Cukor S6 15,77 g 2,90 g 2,90 g 1,3,7,8,(5),(6),(9),(12)	Energia: 593,23 Kcal / 2.354,39 KJ Fehéje Zsír T.Zsír/sav 13,62 g 13,62 g 4,43 g Szénhidrát Cukor S6 20,78 g 0,72 g 0,72 g 1,7	Energia: 530,47 Kcal / 2.217,36 KJ Fehéje Zsír T.Zsír/sav 21,75 g 28,81 g 8,72 g Szénhidrát Cukor S6 45,22 g 0,02 g 3,49 g 1,3,7,9
	Margarinnal kent graham kenyér Párizsival, Alma	Margarinnal kent sonkás zsemle	Tonhalkrémmel kent rozsos kifli	Kenőmájással kent teljes kiőrlésű kenyér paprikával	Korpás kifli, Gyümölcs joghurtal
<b>Uzsonna</b>	Energia: 318,36 Kcal / 1.330,74 KJ Fehéje Zsír T.Zsír/sav 9,06 g 11,84 g 3,28 g Szénhidrát Cukor S6 42,98 g 0,00 g 1,61 g 1,(7)	Energia: 230,37 Kcal / 962,95 KJ Fehéje Zsír T.Zsír/sav 9,49 g 7,66 g 2,15 g Szénhidrát Cukor S6 30,73 g 4,68 g 1,08 g 1,4,7	Energia: 173,01 Kcal / 723,18 KJ Fehéje Zsír T.Zsír/sav 8,06 g 3,65 g 3,65 g Szénhidrát Cukor S6 0,00 g 0,46 g 0,46 g 1,(6),(7),(10)	Energia: 217,27 Kcal / 908,19 KJ Fehéje Zsír T.Zsír/sav 6,24 g 2,06 g 2,06 g Szénhidrát Cukor S6 0,00 g 0,80 g 0,80 g 1,7	Energia: 282,14 Kcal / 1.221,15 KJ Fehéje Zsír T.Zsír/sav 10,93 g 6,56 g 3,20 g Szénhidrát Cukor S6 46,73 g 12,99 g 1,05 g 1,7

Az étlanváltoztatás igazát fenntartjuk! Az esetleges változásokról az érthető intézményeket értesítünk.  
 Az ételenkénti allergén információkról felvilágosítást a központi diétetika alábbi elérhetőségein kérhető: diyetika@sgastro.hu; +36 70 614 8011

**Jó étvágyat kívánunk!**

- Allergén lista (kód-allergén)**
- |          |                |                    |                       |                            |                          |
|----------|----------------|--------------------|-----------------------|----------------------------|--------------------------|
| 1-glutén | 4-hal          | 7-tejtermék,laktóz | 10-mustár             | 13-csillagfűrt             | 16-édesgyökér            |
| 2-rizk   | 5-földimogyoró | 8-diófélék         | 11-szezám             | 14-puhatestiek             |                          |
| 3-tojás  | 6-szója        | 9-zeller           | 12-kénidioxid-szulfít | 15-mesterséges édesítőszer | .....<br>Élelmiszevezető |