

Heti étlap 2019.06.10. - 2019.06.14.



Tízórai

(00434) Iskola 2-es étlap (11-14)

ÜNNEP

Hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek																																																						
	<p>Limonádé, Margarinos toast szeletes teljes kiőrlésű kenyér</p> <p>Energia: 279,77 Kcal / 1,169,44 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>10,13 g</td> <td>Zsír</td> <td>9,19 g</td> <td>T.Zsír</td> <td>2,43 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>38,53 g</td> <td>Cukor</td> <td>9,99 g</td> <td>Só</td> <td>0,90 g</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>1,36 g</td> </tr> </table> <p>1,(7)</p>	Fehérje	10,13 g	Zsír	9,19 g	T.Zsír	2,43 g	Szénhidrát	38,53 g	Cukor	9,99 g	Só	0,90 g						1,36 g	<p>Erdei gyümölcsstea, Margarinos Félbarna kenyér fótt tojáskarikákkal</p> <p>Energia: 298,05 Kcal / 1,245,85 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>8,46 g</td> <td>Zsír</td> <td>9,79 g</td> <td>T.Zsír</td> <td>2,46 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>43,54 g</td> <td>Cukor</td> <td>12,00 g</td> <td>Só</td> <td>1,36 g</td> </tr> </table> <p>1,3,(7)</p>	Fehérje	8,46 g	Zsír	9,79 g	T.Zsír	2,46 g	Szénhidrát	43,54 g	Cukor	12,00 g	Só	1,36 g	<p>Meggyes tea, Sertés zsírral kent rozsos zsemle paradicsommal</p> <p>Energia: 279,18 Kcal / 1,166,97 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>4,71 g</td> <td>Zsír</td> <td>10,68 g</td> <td>T.Zsír</td> <td>3,77 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>40,62 g</td> <td>Cukor</td> <td>19,99 g</td> <td>Só</td> <td>0,44 g</td> </tr> </table> <p>1,7,(12)</p>	Fehérje	4,71 g	Zsír	10,68 g	T.Zsír	3,77 g	Szénhidrát	40,62 g	Cukor	19,99 g	Só	0,44 g	<p>Tej, Barackleváros margarinos graham kenyér</p> <p>Energia: 349,51 Kcal / 1,460,95 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>12,93 g</td> <td>Zsír</td> <td>10,60 g</td> <td>T.Zsír</td> <td>3,53 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>50,17 g</td> <td>Cukor</td> <td>6,23 g</td> <td>Só</td> <td>1,40 g</td> </tr> </table>	Fehérje	12,93 g	Zsír	10,60 g	T.Zsír	3,53 g	Szénhidrát	50,17 g	Cukor	6,23 g	Só	1,40 g
Fehérje	10,13 g	Zsír	9,19 g	T.Zsír	2,43 g																																																					
Szénhidrát	38,53 g	Cukor	9,99 g	Só	0,90 g																																																					
					1,36 g																																																					
Fehérje	8,46 g	Zsír	9,79 g	T.Zsír	2,46 g																																																					
Szénhidrát	43,54 g	Cukor	12,00 g	Só	1,36 g																																																					
Fehérje	4,71 g	Zsír	10,68 g	T.Zsír	3,77 g																																																					
Szénhidrát	40,62 g	Cukor	19,99 g	Só	0,44 g																																																					
Fehérje	12,93 g	Zsír	10,60 g	T.Zsír	3,53 g																																																					
Szénhidrát	50,17 g	Cukor	6,23 g	Só	1,40 g																																																					
	<p>Magyaros csipetkeleves, Sárgaborsófelelék sült virslivel</p> <p>Energia: 664,54 Kcal / 2,777,78 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>26,97 g</td> <td>Zsír</td> <td>28,35 g</td> <td>T.Zsír</td> <td>7,25 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>74,52 g</td> <td>Cukor</td> <td>0,02 g</td> <td>Só</td> <td>6,25 g</td> </tr> </table> <p>1,3,9,(6),(7)</p>	Fehérje	26,97 g	Zsír	28,35 g	T.Zsír	7,25 g	Szénhidrát	74,52 g	Cukor	0,02 g	Só	6,25 g	<p>Francia hagymaleves pirított kenyérkockával, Hal fasírt, Burgonyapüré</p> <p>Energia: 713,95 Kcal / 2,984,23 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>26,78 g</td> <td>Zsír</td> <td>25,16 g</td> <td>T.Zsír</td> <td>7,99 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>92,71 g</td> <td>Cukor</td> <td>0,00 g</td> <td>Só</td> <td>3,46 g</td> </tr> </table> <p>1,3,4,7</p>	Fehérje	26,78 g	Zsír	25,16 g	T.Zsír	7,99 g	Szénhidrát	92,71 g	Cukor	0,00 g	Só	3,46 g	<p>Vegyes gyümölcsleves, Rántott sertés szelet magas bundában, Rizibizi, Uborkasaláta</p> <p>Energia: 885,34 Kcal / 3,700,72 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>36,69 g</td> <td>Zsír</td> <td>24,74 g</td> <td>T.Zsír</td> <td>8,03 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>127,38 g</td> <td>Cukor</td> <td>22,85 g</td> <td>Só</td> <td>2,89 g</td> </tr> </table> <p>1,3,7,11</p>	Fehérje	36,69 g	Zsír	24,74 g	T.Zsír	8,03 g	Szénhidrát	127,38 g	Cukor	22,85 g	Só	2,89 g	<p>Csirkecomb filé pörkölt főtt tésztaival Gyümölcs</p> <p>Energia: 502,41 Kcal / 2,100,07 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>30,12 g</td> <td>Zsír</td> <td>10,65 g</td> <td>T.Zsír</td> <td>2,33 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>70,87 g</td> <td>Cukor</td> <td>0,01 g</td> <td>Só</td> <td>1,90 g</td> </tr> </table> <p>1,3,7,9</p>	Fehérje	30,12 g	Zsír	10,65 g	T.Zsír	2,33 g	Szénhidrát	70,87 g	Cukor	0,01 g	Só	1,90 g						
Fehérje	26,97 g	Zsír	28,35 g	T.Zsír	7,25 g																																																					
Szénhidrát	74,52 g	Cukor	0,02 g	Só	6,25 g																																																					
Fehérje	26,78 g	Zsír	25,16 g	T.Zsír	7,99 g																																																					
Szénhidrát	92,71 g	Cukor	0,00 g	Só	3,46 g																																																					
Fehérje	36,69 g	Zsír	24,74 g	T.Zsír	8,03 g																																																					
Szénhidrát	127,38 g	Cukor	22,85 g	Só	2,89 g																																																					
Fehérje	30,12 g	Zsír	10,65 g	T.Zsír	2,33 g																																																					
Szénhidrát	70,87 g	Cukor	0,01 g	Só	1,90 g																																																					
	<p>Zöldfűszeres vajkrémel kent korpás kifli, Paprika</p> <p>Energia: 200,91 Kcal / 839,80 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>6,19 g</td> <td>Zsír</td> <td>8,07 g</td> <td>T.Zsír</td> <td>3,55 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>25,64 g</td> <td>Cukor</td> <td>0,00 g</td> <td>Só</td> <td>0,56 g</td> </tr> </table> <p>1,7</p>	Fehérje	6,19 g	Zsír	8,07 g	T.Zsír	3,55 g	Szénhidrát	25,64 g	Cukor	0,00 g	Só	0,56 g	<p>Margarinos zsemle sajt szelettel, Salátalevél</p> <p>Energia: 271,30 Kcal / 1,134,03 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>10,01 g</td> <td>Zsír</td> <td>12,68 g</td> <td>T.Zsír</td> <td>5,41 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>28,96 g</td> <td>Cukor</td> <td>0,00 g</td> <td>Só</td> <td>1,01 g</td> </tr> </table> <p>1,(7)</p>	Fehérje	10,01 g	Zsír	12,68 g	T.Zsír	5,41 g	Szénhidrát	28,96 g	Cukor	0,00 g	Só	1,01 g	<p>Margarinos diáksemegegés félbarna kenyér</p> <p>Energia: 262,25 Kcal / 1,096,21 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>8,19 g</td> <td>Zsír</td> <td>11,38 g</td> <td>T.Zsír</td> <td>3,26 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>31,47 g</td> <td>Cukor</td> <td>0,00 g</td> <td>Só</td> <td>1,77 g</td> </tr> </table> <p>1,3,7,9</p>	Fehérje	8,19 g	Zsír	11,38 g	T.Zsír	3,26 g	Szénhidrát	31,47 g	Cukor	0,00 g	Só	1,77 g	<p>Pizzás csiga</p> <p>Energia: 776,06 Kcal / 3,243,93 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>26,56 g</td> <td>Zsír</td> <td>25,72 g</td> <td>T.Zsír</td> <td>7,84 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>108,80 g</td> <td>Cukor</td> <td>4,00 g</td> <td>Só</td> <td>4,58 g</td> </tr> </table>	Fehérje	26,56 g	Zsír	25,72 g	T.Zsír	7,84 g	Szénhidrát	108,80 g	Cukor	4,00 g	Só	4,58 g						
Fehérje	6,19 g	Zsír	8,07 g	T.Zsír	3,55 g																																																					
Szénhidrát	25,64 g	Cukor	0,00 g	Só	0,56 g																																																					
Fehérje	10,01 g	Zsír	12,68 g	T.Zsír	5,41 g																																																					
Szénhidrát	28,96 g	Cukor	0,00 g	Só	1,01 g																																																					
Fehérje	8,19 g	Zsír	11,38 g	T.Zsír	3,26 g																																																					
Szénhidrát	31,47 g	Cukor	0,00 g	Só	1,77 g																																																					
Fehérje	26,56 g	Zsír	25,72 g	T.Zsír	7,84 g																																																					
Szénhidrát	108,80 g	Cukor	4,00 g	Só	4,58 g																																																					
	<p>(00434) Iskola 2-es étlap (11-14)</p>	<p>(00434) Iskola 2-es étlap (11-14)</p>	<p>(00434) Iskola 2-es étlap (11-14)</p>	<p>(00434) Iskola 2-es étlap (11-14)</p>																																																						
Uzsonna																																																										

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

Az ételenkénti allergén információkról felvilágosítást a központi dietetika alábbi elérhetőségein kérhető: dietetika@tsgastro.hu; +36 70 614 8011

Allergén lista (kód-allergén)

- 1-glutén 4-hal
- 2-rák 5-földimogyoró
- 3-tojás 6-szója

- 7-tejtermék,laktóz 10-mustár
- 8-diófélék 11-szezám
- 9-zeller 12-téndioxid-szulfid 15-mesterséges édesítőszer
- 13-csillagfürt 16-édesgyökér
- 14-puhatestűek

Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezésvezető