


Heti étlap 2018.12.10. - 2018.12.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat		
 Tízórai	Óvodás (4-6 év)	Tej, Mogyorókrémes kifli, Mandarin			Almás-fahéjas tea, Margarinnal kent teljeskiőrlésű kenyér Toast sonkával, Alma			Vaníliás tej fatörzs kiflivel			Barackos tea, Sült hús krémes zsemle, Jégcsapretek			Tea citromos, Margarinnal kent rozskenyér sajt szelettel			Csipkebogyó tea, Zöldfűszeres sajtkrémes teljeskiőrlésű kenyér		
		Energia: 341.58 Kcal / 1,427.80 KJ			Energia: 254.00 Kcal / 1,061.72 KJ			Energia: 405.78 Kcal / 1,696.16 KJ			Energia: 246.44 Kcal / 1,030.12 KJ			Energia: 364.59 Kcal / 1,523.99 KJ			Energia: 227.85 Kcal / 952.41 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.28 g	9.66 g	1.86 g	9.24 g	9.04 g	2.43 g	13.81 g	9.25 g	4.20 g	7.35 g	6.48 g	2.71 g	14.01 g	16.07 g	11.50 g	5.73 g	7.56 g	4.16 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
50.68 g	9.60 g	0.68 g	33.56 g	9.99 g	0.81 g	66.34 g	20.74 g	0.89 g	39.42 g	13.11 g	0.75 g	40.49 g	9.99 g	1.40 g	33.90 g	9.99 g	0.70 g		
1,5,6,7,8			1,(7)			1,3,7,(6),(8),(12)			1,7,10,(12)			1,7			1,7				
Ebéd	Óvodás (4-6 év)	Vajgaluska leves, Paradicsomos káposzta főzelék sertés aprósülttel			Tejfőlés zöldbaleves, Rántott sertésszelet magvas bundában rizibizivel, vitaminalátával			Lencsegulyás félbarna kenyérrrel, Grízes tészta baracklekvárral			Almaleves, Rakott burgonya, Vegyesvágott			Tarhonya leves, Zöldborsó főzelék szezámós húsgolyókkal, félbarna kenyérrrel			Csirkebecsinált leves, Tejbedara kakaó szóráttal		
		Energia: 406.78 Kcal / 1,700.34 KJ			Energia: 517.26 Kcal / 2,162.15 KJ			Energia: 663.63 Kcal / 2,773.97 KJ			Energia: 446.66 Kcal / 1,867.04 KJ			Energia: 571.96 Kcal / 2,390.79 KJ			Energia: 433.39 Kcal / 1,811.57 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		17.70 g	26.95 g	7.33 g	26.70 g	14.78 g	3.29 g	27.57 g	21.46 g	5.22 g	15.81 g	18.73 g	7.91 g	25.37 g	25.15 g	6.32 g	19.89 g	7.78 g	2.75 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
34.27 g	9.14 g	2.30 g	76.33 g	4.07 g	3.19 g	94.43 g	6.23 g	4.30 g	59.17 g	9.99 g	10.05 g	69.41 g	6.07 g	2.54 g	74.66 g	32.28 g	1.89 g		
1,3,9,(7),(10)			1,3,7,9,11			1,3,7,10,(12)			1,3,7,15,(10),(12)			1,3,7,11			1,7,9				
Uzsonna	Óvodás (4-6 év)	Margarinnal kent korpás kenyér kopé felvágottal és uborkával			Magyaros vajkrémes korpás zsemle paprikával			Kenőmájással kent rozskenyér póréhagymakarikákkal			Margarinnal kent teljeskiőrlésű kenyér májusi csemegével			Lekváros táska, Alma			Margarinnal kent zsemle olasz felvágottal és paprikával		
		Energia: 235.71 Kcal / 985.27 KJ			Energia: 215.39 Kcal / 900.33 KJ			Energia: 228.14 Kcal / 953.63 KJ			Energia: 218.58 Kcal / 913.66 KJ			Energia: 188.18 Kcal / 786.59 KJ			Energia: 271.02 Kcal / 1,132.86 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.89 g	10.57 g	3.07 g	5.46 g	8.26 g	3.91 g	8.98 g	6.54 g	6.54 g	6.72 g	10.53 g	3.04 g	2.09 g	9.05 g	2.34 g	7.70 g	13.57 g	4.32 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
27.97 g	4.00 g	1.21 g	29.58 g	0.00 g	0.56 g	33.10 g	0.00 g	0.92 g	23.95 g	0.00 g	0.96 g	24.10 g	8.72 g	0.33 g	29.20 g	0.00 g	1.45 g		
1,(7)			1,7			1,(6),(7),(10)			1,(7)			1,7,(3),(6),(12)			1,(7)				

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

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

Allergén lista (kód-allergén)

1-glutén	4-hal	7-tejtermék, 10-mustár	13-csillagfürt	16-édesgyökér
2-rák	5-földimogyoró	8-diófélék	11-szezám	14-puhatestűek
3-tojás	6-szója	9-zeller	12-kéndioxid-szulfit	15-mesterséges édesítőszer

Jó étvágyat kívánunk!

Oldalak

1 / 1

Élelmiszevezető

2018.12.04. 10:23:51 | QB - Élelem