


Heti étlap 2018.12.10. - 2018.12.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat		
 Reggeli	Bölcsis (1-3 év)	Tej, Baracklekvár, Margarin, Kifli			Almás-fahéjas tea, Toast sonka, Margarin, Teljeskiőrlésű kenyér, Alma			Vaníliás tej, Fatörzs kifli			Barackos tea, Sonkás vajkrém, Zsemle, Jégcsapretek			Citromos tea, Sajt szelet, Margarin, Rozskenyér			Csipkebogyó tea, Zöldfűszeres sajtkrém, Teljeskiőrlésű kenyér		
		Energia: 292.16 Kcal / 1,221.23 KJ			Energia: 239.89 Kcal / 1,002.74 KJ			Energia: 399.15 Kcal / 1,668.45 KJ			Energia: 243.19 Kcal / 1,016.53 KJ			Energia: 321.18 Kcal / 1,342.53 KJ			Energia: 204.18 Kcal / 853.47 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
		8.93 g	11.48 g	4.28 g	7.38 g	8.77 g	2.29 g	12.11 g	10.45 g	4.85 g	6.73 g	6.42 g	2.99 g	11.37 g	13.41 g	9.80 g	4.80 g	7.44 g	4.15 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
37.92 g	6.23 g	0.68 g	32.35 g	9.99 g	0.67 g	63.69 g	20.74 g	0.79 g	39.38 g	13.11 g	0.59 g	38.32 g	8.00 g	1.20 g	29.21 g	9.99 g	0.60 g		
1,7,(12)			1,(7)			1,3,7,(6),(8),(12)			1,7			1,7			1,7				
Tízórai	Bölcsis (1-3 év)	Alma			Cékla-almasaláta			Gyümölcs joghurt			Narancs			Banán			Alma		
		Energia: 17.39 Kcal / 72.69 KJ			Energia: 36.98 Kcal / 154.58 KJ			Energia: 166.11 Kcal / 694.34 KJ			Energia: 41.41 Kcal / 173.09 KJ			Energia: 52.48 Kcal / 219.37 KJ			Energia: 17.39 Kcal / 72.69 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
		0.20 g	0.20 g	0.00 g	0.89 g	0.29 g	0.01 g	5.59 g	5.79 g	3.13 g	0.60 g	0.20 g	0.00 g	0.65 g	0.05 g	0.00 g	0.20 g	0.20 g	0.00 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
3.50 g	0.00 g	0.01 g	7.27 g	0.00 g	0.13 g	22.45 g	12.99 g	0.49 g	8.50 g	0.00 g	0.01 g	12.10 g	0.00 g	0.03 g	3.50 g	0.00 g	0.01 g		
1,7,(12)			1,(7)			1,3,7,(6),(8),(12)			1,7			1,7			1,7				
Ebéd	Bölcsis (1-3 év)	Gyümölcslé, Paradicsomos káposzta főzelék, Sertés aprósült, Félbarna kenyér			Gyümölcslé, Sertésragu, Párolt rizs			Frankfurti leves, Grízes tészta, Baracklekvár			Almaleves, Rakott burgonya, Vegyesvágott			Gyümölcslé, Zöldborsó főzelék, Zabpelyhes húsgolyók, Félbarna kenyér			Csirkebecsinált leves, Tejbedara, Kakaó szórát		
		Energia: 376.21 Kcal / 1,572.56 KJ			Energia: 436.38 Kcal / 1,824.07 KJ			Energia: 373.74 Kcal / 1,562.23 KJ			Energia: 406.00 Kcal / 1,697.08 KJ			Energia: 473.36 Kcal / 1,978.64 KJ			Energia: 431.46 Kcal / 1,803.50 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
		15.19 g	18.84 g	5.04 g	16.79 g	18.17 g	3.15 g	12.50 g	10.50 g	2.96 g	13.80 g	15.33 g	6.39 g	22.65 g	20.36 g	5.55 g	19.83 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		
40.91 g	10.13 g	1.93 g	52.83 g	2.52 g	1.17 g	58.96 g	6.26 g	4.38 g	56.95 g	9.99 g	8.45 g	58.31 g	8.51 g	1.94 g	74.28 g	32.28 g	1.88 g		
1,(10)			1			1,3,7,(6),(9),(12)			1,3,7,15,(10),(12)			1,3,7			1,7,9				
Uzsonna	Bölcsis (1-3 év)	Gyümölcsös tea, Kópé felvágott, Margarin, Korpás kenyér, Uborka			Tej, Magyaros vajkrém, Zsemle korpás, Paprika			Gyümölcsös tea, Kenőmájas, Rozskenyér, Póréhagymakarika			Tej, Májusi csemege, Margarin, Teljeskiőrlésű kenyér			Tej, Lekváros táska, Alma			Tej, Margarin, Csirkemell sonka, Zsemle, Paprika		
		Energia: 266.31 Kcal / 1,113.18 KJ			Energia: 305.82 Kcal / 1,278.33 KJ			Energia: 251.58 Kcal / 1,051.60 KJ			Energia: 285.34 Kcal / 1,192.72 KJ			Energia: 271.65 Kcal / 1,135.50 KJ			Energia: 311.07 Kcal / 1,300.27 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
		6.28 g	9.78 g	2.77 g	10.56 g	12.46 g	6.19 g	8.39 g	5.19 g	6.03 g	10.89 g	14.61 g	5.31 g	7.11 g	13.17 g	4.62 g	12.61 g	12.03 g	4.45 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
37.91 g	12.99 g	1.11 g	37.53 g	0.00 g	0.73 g	42.49 g	9.99 g	0.87 g	27.21 g	0.00 g	1.03 g	30.65 g	8.72 g	0.50 g	37.72 g	0.00 g	1.10 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-csillagfűrt	16-édesgyökér
2-rák	5-földimogyoró	8-diófélék	11-szezám	14-puhatestűek
3-tojás	6-szója	9-zeller	12-kéndioxid-szulfid	15-mesterséges édesítőszer

Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezésvezető

Oldalak

1/1