


Heti étlap 2018.12.10. - 2018.12.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat											
 Tízórai	Óvodás 4-6 éves	Tej, Mogyorókrémes Kifli, Mandarin Energia: 341.58 Kcal / 1,427.80 KJ	Almás-fahéjas tea, Teljeski. kenyér, Margarinnal, Toast sonkával Energia: 254.00 Kcal / 1,061.72 KJ	Vaníliás tej, Fatörzs kiflivel Energia: 405.78 Kcal / 1,696.16 KJ	Barackos tea, sült hús krémes Zsemle, Jégcsapretekkel Energia: 254.47 Kcal / 1,063.68 KJ	Citromos tea, Sajt szelet, Margarinos Rozskenyérral Energia: 364.59 Kcal / 1,523.99 KJ	Csipkebogyó tea, Teljeski. kenyér, Zöldfűszeres sajtkrémrel Energia: 227.85 Kcal / 952.41 KJ											
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav		
		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
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	41.42 g	15.11 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 éves	Vajgaluska leves, Paradicsomos káposzta főz., Sertés aprósülttel Energia: 406.78 Kcal / 1,700.34 KJ	Tejfőlös zöldbaleves, Rántott s. szel. magvas, Rizi-bizivel, vitaminsalátával Energia: 517.26 Kcal / 2,162.15 KJ	Lencsegulyás, félbarna kenyérral, Grízes tészta, Baracklekvárral Energia: 663.63 Kcal / 2,773.97 KJ	Almaleves, Rakott burgonya, Vegyesvágottal Energia: 446.66 Kcal / 1,867.04 KJ	I arnonya leves, Zöldborsó főzelék, Szezámos húsgolyókkal, Félbarna kenvérral Energia: 571.96 Kcal / 2,390.79 KJ	Csirkebecsinált leves, Főtt tészta, Mákszórtattal Energia: 433.39 Kcal / 1,811.57 KJ											
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav		
		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
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 éves	Margarinos, Korpás kenyér, Uborkával, Kópé felvágottal Energia: 235.71 Kcal / 985.27 KJ	Magyaros vajkrémes, korpás zsemle, Paprikával Energia: 215.39 Kcal / 900.33 KJ	Kenőmájjas, Rozskenyér, Póréhagymakarikával Energia: 228.14 Kcal / 953.63 KJ	Margarinos, Teljeski. kenyér, Májusi csemeg felvágottal Energia: 218.58 Kcal / 913.66 KJ	Lekváros táska, Alma Energia: 188.18 Kcal / 786.59 KJ	Margarinos, Zsemle, Paprikával, Olasz felvágottal Energia: 271.02 Kcal / 1,132.86 KJ											
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav		
		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
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 ételnekénti 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,laktóz	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!

.....
Élelmézősvetető