


Heti étlap 2018.12.10. - 2018.12.16.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat												
 Tízórai	Alsós 7-10 éves Tej, Mogyorókrémes kifli, Tej Energia: 360.34 Kcal / 1,506.22 KJ	Almás-fahéjas tea, Teljeski. kenyér, Margarinnal, Toast sonkával Energia: 293.99 Kcal / 1,228.88 KJ	Vaníliás tej, Fatörzs kifli Energia: 446.80 Kcal / 1,867.62 KJ	Barackos tea, sült hús krémes, Zsemle, Jégcsapretekkel Energia: 264.04 Kcal / 1,103.69 KJ	Citromos tea, Sajt szelet, Margarinos, Rozskenyér Energia: 364.59 Kcal / 1,523.99 KJ	Csipkebogyó tea, Teljeski. kenyér, Zöldfűszeres sajtkrémmel Energia: 267.84 Kcal / 1,119.57 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
	12.56 g	9.78 g	1.86 g	10.19 g	9.17 g	2.43 g	13.81 g	9.26 g	4.20 g	7.47 g	6.49 g	2.71 g	14.01 g	16.07 g	11.50 g	6.68 g	7.69 g	4.16 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
54.60 g	9.60 g	0.68 g	42.25 g	13.99 g	0.90 g	76.54 g	30.73 g	0.89 g	43.68 g	18.67 g	0.75 g	40.49 g	9.99 g	1.40 g	42.59 g	13.99 g	0.79 g	
1,5,6,7,8	1,(7)	1,3,7,(6),(8),(12)	1,7,10,(12)	1,7	1,7	1,7												
Ebéd	Alsós 7-10 éves Vajgaluska leves, Paradicsomos káposzta főz., Sertés aprósülttel Energia: 511.45 Kcal / 2,137.86 KJ	Tejfölös zöldbableves, Rántott s. szel. magvas, Rizibizivel, vitaminalátával Energia: 680.08 Kcal / 2,842.73 KJ	Lencsegulyás, Félbarna kenyérral, Grízes tészta, Baracklevárral Energia: 843.14 Kcal / 3,524.33 KJ	Almaleves, Rakott burgonya, Vegyesvágott Energia: 515.96 Kcal / 2,156.71 KJ	Tarhonya leves, Zöldborsó főzelék, Szezámos húsgolyókkal, Félbarna kenyérral Energia: 848.31 Kcal / 3,545.94 KJ	Csirkebecsinált leves, Főtt tészta, Mákszóráttal Energia: 575.17 Kcal / 2,404.21 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
	22.13 g	33.43 g	9.06 g	34.56 g	18.87 g	4.24 g	33.69 g	27.93 g	6.40 g	18.01 g	21.80 g	9.21 g	38.32 g	39.20 g	9.82 g	26.55 g	16.89 g	3.60 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
44.19 g	12.17 g	2.93 g	100.98 g	5.08 g	4.34 g	119.28 g	6.23 g	1.53 g	65.37 g	9.99 g	11.85 g	99.70 g	10.12 g	3.64 g	84.54 g	15.00 g	1.79 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	1,3,7,9													
Uzsonna	Alsós 7-10 éves Margarinos, Korpás kenyér, Uborkával, Kópé felvágottal Energia: 236.89 Kcal / 990.20 KJ	Magyaros vajkrémes, korpás zsemle, Paprikával Energia: 216.25 Kcal / 903.93 KJ	Rozskenyér, Kenőmájással, Póréhagymakarikával Energia: 229.37 Kcal / 958.77 KJ	Margarinos, teljeski. kenyér, Májusi csemege felvágottal Energia: 242.25 Kcal / 1,012.61 KJ	Lekváros táskák, Alma Energia: 216.01 Kcal / 902.92 KJ	Margarinos, Zsemle, Olasz felvágottal, Paprikával Energia: 272.98 Kcal / 1,141.06 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
	6.99 g	10.58 g	3.07 g	5.60 g	8.15 g	3.81 g	9.05 g	6.55 g	6.54 g	7.65 g	10.65 g	3.04 g	2.41 g	9.37 g	2.34 g	7.82 g	13.60 g	4.19 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.14 g	4.00 g	1.21 g	29.96 g	0.00 g	0.61 g	33.31 g	0.00 g	0.92 g	28.64 g	0.00 g	1.05 g	29.70 g	8.72 g	0.34 g	29.50 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: dietetika@tsgastro.hu; +36 70 614 8011

Allergén lista (kód-allergén)

1-glutén	4-hal	7-tejtermék,laktóz	10-mustár	13-csillagfürt	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