

Heti étlap 2018.12.10. - 2018.12.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat										
Reggeli	(00480) Bölcsis (1-3 év)	Tej, Baracklekvár, Margarin, Kifli	Almás-fahéjas tea, Toast sonka, Margarin, Teljes kiőrlésű Kenyér, Alma	Vaníliás tej, Fatörzs kifli	Barackos tea, Sonkás vajkrém, Zsemle, Jégcsapretek	Citromos tea, Sajt szelet, Margarin, Rozskenyér	Csipkebogyó tea, Zöldfűszeres sajtkrém, Teljes kiőrlésű 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	
		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
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		1,7		1,7		1,7	
Tízórai	(00480) Bölcsis (1-3 év)	Alma	cékla-almasaláta	Gyümölcs joghurt	Narancs	Banán	Alma										
		Energia: 17.39 Kcal / 72.69 KJ		Energia: 61.11 Kcal / 255.44 KJ		Energia: 166.11 Kcal / 694.34 KJ		Energia: 64.43 Kcal / 269.32 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	
		0.20 g	0.20 g	0.00 g	1.61 g	0.41 g	0.03 g	5.59 g	5.79 g	3.13 g	1.86 g	0.32 g	0.01 g	0.65 g	0.05 g	0.00 g	0.20 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	12.13 g	0.00 g	0.31 g	22.45 g	12.99 g	0.49 g	12.64 g	0.00 g	0.08 g	12.10 g	0.00 g	0.03 g	3.50 g	0.00 g	0.01 g
				7,(1)													
Ebéd	(00480) Bölcsis (1-3 év)	Homoktövises gyümölcsle, Sertés aprósült, Paradicsomos káposzta főzelék, Főtt burgonya	Narancslé, Sertésragu, Párolt rizs	Frankfurti leves, Grízes tészta, Baracklekvár	Almaleves, Rakott burgonya, Vegyesvágott	Körtelé, Zabpelyhes húsgolyók, Zöldborsó főzelék, Főtt burgonya	Csirkebecsinált leves, Tejbedara, Kakaó szórát										
		Energia: 344.40 Kcal / 1,439.59 KJ		Energia: 434.68 Kcal / 1,816.96 KJ		Energia: 373.74 Kcal / 1,562.23 KJ		Energia: 406.00 Kcal / 1,697.08 KJ		Energia: 441.25 Kcal / 1,844.43 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	
		13.42 g	18.67 g	5.05 g	16.77 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	20.94 g	20.16 g	5.56 g	19.83 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
35.29 g	9.47 g	1.34 g	52.45 g	2.16 g	1.17 g	58.96 g	6.26 g	4.38 g	56.95 g	9.99 g	8.45 g	52.21 g	8.15 g	1.35 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		1,3,7		1,7,9		1,7,9		1,7,9	
Uzsonna	(00480) Bölcsis (1-3 év)	Gyümölcsös tea, Kópé felvágott, Margarin, Korpás kenyér, Uborka, Mandarin	Tej, Magyaros vajkrém, Zsemle korpás, Paprika	Tea gyümölcsös, Kenőmájas, Rozskenyér, Póréhagymakarika	Tej, Májusi csemege, Margarin, Teljes kiőrlésű Kenyér, Körte	Tej, Lekváros táska, Alma	Tej, Csirkemell sonka, Margarin, Zsemle, Paprika										
		Energia: 289.75 Kcal / 1,211.16 KJ		Energia: 305.82 Kcal / 1,278.33 KJ		Energia: 251.58 Kcal / 1,051.60 KJ		Energia: 311.84 Kcal / 1,303.49 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	
		6.63 g	9.93 g	2.77 g	10.56 g	12.46 g	6.19 g	8.39 g	5.19 g	6.03 g	11.09 g	14.76 g	5.31 g	7.11 g	13.17 g	4.62 g	12.61 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
42.81 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	33.21 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		1,7,(3),(6),(12)		1,7		1,7		1,7	

Az étlanváltoztatás íogát 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,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-szulfít	15-mesterséges édesítőszer	

Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezésvezető

Oldalak

1/ 1