

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, Kenyér teljeskiőrlésű	Vaníliás tej, Fatörzs kifli	Barackos tea, Sonkás vajkrém, Zsemle, Jégcsapretek	Tea citromos, Sajt szelet, Margarin, Rozskenyér	Csipkebogyó tea, Zöldfűszeres sajtkrém, Kenyér teljeskiőrlésű
		Energia: 292.16 Kcal / 1,221.23 KJ	Energia: 222.50 Kcal / 930.05 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 8.93 g Zsír 11.48 g T.Zsír 4.18 g	Fehérje 7.18 g Zsír 8.57 g T.Zsír 2.29 g	Fehérje 12.11 g Zsír 10.45 g T.Zsír 4.85 g	Fehérje 6.73 g Zsír 6.42 g T.Zsír 2.86 g	Fehérje 11.37 g Zsír 13.41 g T.Zsír 9.80 g	Fehérje 4.80 g Zsír 7.44 g T.Zsír 4.15 g
		Szénhidrát 37.92 g Cukor 6.23 g Só 0.68 g	Szénhidrát 28.85 g Cukor 9.99 g Só 0.66 g	Szénhidrát 63.69 g Cukor 20.74 g Só 0.79 g	Szénhidrát 39.38 g Cukor 13.11 g Só 0.59 g	Szénhidrát 38.32 g Cukor 8.00 g Só 1.20 g	Szénhidrát 29.21 g Cukor 9.99 g Só 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 0.20 g Zsír 0.20 g T.Zsír 0.00 g	Fehérje 0.89 g Zsír 0.29 g T.Zsír 0.01 g	Fehérje 5.59 g Zsír 5.79 g T.Zsír 3.13 g	Fehérje 0.60 g Zsír 0.20 g T.Zsír 0.00 g	Fehérje 0.65 g Zsír 0.05 g T.Zsír 0.00 g	Fehérje 0.20 g Zsír 0.20 g T.Zsír 0.00 g
		Szénhidrát 3.50 g Cukor 0.00 g Só 0.01 g	Szénhidrát 7.27 g Cukor 0.00 g Só 0.13 g	Szénhidrát 22.45 g Cukor 12.99 g Só 0.49 g	Szénhidrát 8.50 g Cukor 0.00 g Só 0.01 g	Szénhidrát 12.10 g Cukor 0.00 g Só 0.03 g	Szénhidrát 3.50 g Cukor 0.00 g Só 0.01 g
				7.(1)			
Ebéd	Bölcsis (1-3 év)	Vajgaluska leves, Paradicsomos káposzta főzelék, Kenyér, félbarna, Csirke aprósült	Tejfölös zöldbableves, Párolt rizs, Csirketokány, céklasaláta	Frankfurti leves, Grízes tészta Lekvár	Almaleves, Rakott burgonya, Vegyesvágott	Tarhonya leves, Zöldborsó főzelék, Zabpelyhes húsgolyók, Kenyér, félbarna	Csirkebecsinált leves, Tejbedara, Kakaó szórát
		Energia: 318.48 Kcal / 1,331.25 KJ	Energia: 391.54 Kcal / 1,636.64 KJ	Energia: 402.64 Kcal / 1,683.04 KJ	Energia: 406.00 Kcal / 1,697.08 KJ	Energia: 537.81 Kcal / 2,248.05 KJ	Energia: 431.46 Kcal / 1,803.50 KJ
		Fehérje 18.21 g Zsír 12.01 g T.Zsír 2.01 g	Fehérje 18.54 g Zsír 9.10 g T.Zsír 2.06 g	Fehérje 12.55 g Zsír 10.50 g T.Zsír 2.96 g	Fehérje 13.80 g Zsír 15.33 g T.Zsír 6.39 g	Fehérje 24.89 g Zsír 21.49 g T.Zsír 5.87 g	Fehérje 19.83 g Zsír 7.78 g T.Zsír 2.75 g
		Szénhidrát 43.53 g Cukor 7.62 g Só 2.55 g	Szénhidrát 67.48 g Cukor 4.13 g Só 2.78 g	Szénhidrát 66.09 g Cukor 12.49 g Só 4.38 g	Szénhidrát 56.95 g Cukor 9.99 g Só 8.45 g	Szénhidrát 69.63 g Cukor 5.99 g Só 2.29 g	Szénhidrát 74.28 g Cukor 32.28 g Só 1.88 g
		1,3,9,(7),(10)	1,7,9,15,(10),(12)	1,3,7,(6),(9),(12)	1,3,7,15,(10),(12)	1,3,7	1,7,9
Uzsonna	Bölcsis (1-3 év)	Tea gyümölcsös, Kópé felvágott, Margarin, Korpás kenyér, Uborka	Tej, Magyaros vajkrém, Zsemle korpás, Paprika	Tea gyümölcsös, Kenőmájás, Rozskenyér, Póréhagymakarika	Tej, Májusi csemege, Margarin, Kenyér teljeskiőrlésű	Tej, Lekváros táská, Alma	Tej, Margarin, Zsemle, Paprika, Csirkemell sonka
		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 6.28 g Zsír 9.78 g T.Zsír 2.77 g	Fehérje 10.56 g Zsír 12.46 g T.Zsír 6.06 g	Fehérje 8.39 g Zsír 5.19 g T.Zsír 6.03 g	Fehérje 10.89 g Zsír 14.61 g T.Zsír 5.31 g	Fehérje 7.11 g Zsír 13.17 g T.Zsír 4.62 g	Fehérje 12.61 g Zsír 12.03 g T.Zsír 4.32 g
		Szénhidrát 37.91 g Cukor 12.99 g Só 1.11 g	Szénhidrát 37.53 g Cukor 0.00 g Só 0.73 g	Szénhidrát 42.49 g Cukor 9.99 g Só 0.87 g	Szénhidrát 27.21 g Cukor 0.00 g Só 1.03 g	Szénhidrát 30.65 g Cukor 8.72 g Só 0.50 g	Szénhidrát 37.72 g Cukor 0.00 g Só 1.10 g
		1,(7)	1,7	1,(6),(7),(10)	1,7	1,7,(3),(6),(12)	1,7

Az étlanváltoztatás 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,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!

.....
Élelmészvezető

Oldalak

1/1