


| 2018.12.10 - 2018.12.16. | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | | szombat | | |
|--|------------------------|---|------------|--------|---|--------------------|---------|--|--------------------|---------|--|------------------|--------|--|---------|---------|---|---------|--------|
|  Tízórai | Óvodás 4-6 éves | Tej, Mogyorókrém, Kiflivel, Mandarin | | | Almás-fahéjas tea, Kenyér teljeskiőrlésű margarinnal és toast sonkával | | | Vaníliás tej, Fatörzs kifli | | | Barackos tea, sült hús krémes zsemle jégcsapretekkel | | | Tea citromos, Sajt szelet, Margarinnal kent rozskenyér | | | Csipkebogyó tea, Kenyér teljeskiőrlésű Zöldfűszeres sajtkrémmel | | |
| | | Energia: 341.58 Kcal / 1,427.80 KJ | | | Energia: 254.00 Kcal / 1,061.72 KJ | | | Energia: 405.78 Kcal / 1,696.16 KJ | | | Energia: 254.47 Kcal / 1,063.68 KJ | | | Energia: 364.59 Kcal / 1,523.99 KJ | | | Energia: 227.85 Kcal / 952.41 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 |
| | | 12.28 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 | 2.58 g | 14.01 g | 16.07 g | 11.50 g | 5.73 g | 7.56 g | 4.16 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 főzelék sertés aprósüttel | | | Tejfölös zöldbaleves, Rántott sertés szelet magvas bundában rizi-bizivel, Vitaminsaláta | | | Lencsegulyás, Kenyér, félbarna Grízes tészta baracklekvárral | | | Almaleves, Rakott burgonya vegyesvágottal | | | Tarhonya leves, Zöldborsó főzelék, Szezámós húsgolyókkal, Kenyér, félbarna | | | Csirkebecsinált leves, Tejbegríz kakaó szórattal | | |
| | | Energia: 406.78 Kcal / 1,700.34 KJ | | | Energia: 517.26 Kcal / 2,162.15 KJ | | | Energia: 663.63 Kcal / 2,773.97 KJ | | | Energia: 446.66 Kcal / 1,867.04 KJ | | | Energia: 571.96 Kcal / 2,390.79 KJ | | | Energia: 433.39 Kcal / 1,811.57 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 |
| | | 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 | 2.75 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 | | | Magyaros vajkrém, Zsemle korpás, Paprika | | | Kenőmájással kent rozskenyér póréahagymakarikával | | | Margarinnal kent kenyér, teljeskiőrlésű, májusi csemegével | | | Lekváros táska, Alma | | | Olasz felvágottas margarinos zsemle, Paprika | | |
| | | Energia: 235.71 Kcal / 985.27 KJ | | | Energia: 215.39 Kcal / 900.33 KJ | | | Energia: 228.14 Kcal / 953.63 KJ | | | Energia: 218.58 Kcal / 913.66 KJ | | | Energia: 188.18 Kcal / 786.59 KJ | | | Energia: 271.02 Kcal / 1,132.86 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 |
| | | 6.89 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 | 4.32 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 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!

.....

Élelmezésvezető

Oldalak

1/ 1