


**Heti étlap 2018.12.10 - 2018.12.15**

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat		
 <b>Tízórai</b>	<b>Óvodás (4-6 év)</b>	Tej, Mogyorókrém, Kifli, Mandarin			Almás-fahéjas tea, Kenyér teljeski., Margarin , Toast sonka			Vaníliás tej, Fatörzs kifli			Barackos tea, Sült hús krém, Zsemle, Jégcsapretek			Tea citromos, Sajt szelet, Margarin , Rozskenyér			Csipkebogyó tea, Kenyér teljeski., Zöldfűszeres sajtkrém		
		Energia: 360.34 Kcal / 1,506.22 KJ			Energia: 293.99 Kcal / 1,228.88 KJ			Energia: 446.80 Kcal / 1,867.62 KJ			Energia: 272.20 Kcal / 1,137.80 KJ			Energia: 382.23 Kcal / 1,597.72 KJ			Energia: 276.00 Kcal / 1,153.68 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
		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	7.48 g	6.49 g	2.71 g	15.32 g	17.40 g	12.34 g	6.69 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	45.68 g	20.67 g	0.75 g	40.58 g	9.99 g	1.50 g	44.59 g	15.99 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				
<b>Ebéd</b>	<b>Óvodás (4-6 év)</b>	Vajgaluska leves, Paradicsomos káposzta Sertés aprósült			Tejfölös zöldbableves, Rántott s. szel. Magvas bundában, Rizi-bizi, vitaminaláta			Lencsegulyás, Grízes tészta, Baracklekvár			Almaleves, Rakott burgonya, Vegyesvágott			Tarhonya leves, Zöldborsó főzelék, Szezámós húsgolyók, Kenyér, félbarna, ebédhez			Csirkebecsinált leves, Tejbegríz, Kakaó szórát		
		Energia: 524.15 Kcal / 2,190.95 KJ			Energia: 738.34 Kcal / 3,086.26 KJ			Energia: 894.50 Kcal / 3,739.01 KJ			Energia: 576.42 Kcal / 2,409.44 KJ			Energia: 866.43 Kcal / 3,621.68 KJ			Energia: 660.34 Kcal / 2,760.22 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
		22.50 g	34.41 g	9.23 g	37.67 g	20.28 g	4.60 g	36.56 g	30.77 g	7.20 g	20.59 g	25.25 g	10.73 g	38.79 g	39.74 g	9.89 g	28.14 g	20.41 g	5.11 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
45.67 g	12.20 g	3.04 g	109.19 g	5.08 g	4.56 g	123.66 g	6.23 g	1.65 g	75.14 g	11.99 g	13.35 g	102.49 g	10.12 g	3.71 g	90.09 g	33.08 g	2.49 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				
<b>Uzsonna</b>	<b>Óvodás (4-6 év)</b>	Margarin , Korpás kenyér, Uborka, Kópé felvágott			Magyaros vajkrém, Zsemle korpás, Paprika			Kenőmájas, Rozskenyér, Póréhagymakarika			Margarin , Kenyér teljeski., Májusi csemege			Lekváros táska, Alma			Olasz felvágott, Margarin , Zsemle, Paprika		
		Energia: 236.89 Kcal / 990.20 KJ			Energia: 216.25 Kcal / 903.93 KJ			Energia: 229.37 Kcal / 958.77 KJ			Energia: 242.25 Kcal / 1,012.61 KJ			Energia: 216.01 Kcal / 902.92 KJ			Energia: 272.98 Kcal / 1,141.06 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
		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	4.32 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: [diietetika@tsgastro.hu](mailto:diietetika@tsgastro.hu); +36 70 614 8011

**Allergén lista (kód-allergén)**

1-glutén	4-hal	7-tejterj	10-mustár	13-csillagfűrt	16-édesgyökér
2-rák	5-földimogyoró	8-diófél	11-szezám	14-puhatestűek	
3-tojás	6-szója	9-zeller	12-kéndioxid-szulfid	15-mesterséges édesítőszer	

**Jó étvágyat kívánunk!**

.....  
Élelmezésvezető