

Heti étlap 2018.12.10. - 2018.12.15

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat		
Tízórai	Alsós (7-10 éves)	Kifli, Mandarin, Tej, Mogyorókrém			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: 264.04 Kcal / 1,103.69 KJ			Energia: 364.59 Kcal / 1,523.99 KJ			Energia: 267.84 Kcal / 1,119.57 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		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				
Ebéd	Alsós (7-10 éves)	Vajgaluska leves, Paradicsomos káposzta Sertés aprósült			Tejfölös zöldbaleves, Rántott s. szel. Magvas bundában, Rizi-bizi, vitaminsaláta			Lencsegulyás, Grízes tészta, Baracklekvár			Almaleves, Rakott burgonya, Vegyesvágott			Tarhonya leves, Zöldborsó főzelék, Szezámós húsgolyók,			Csirkebecsinált leves, Tejbegríz, Kakaó szórát		
		Energia: 511.45 Kcal / 2,137.86 KJ			Energia: 680.08 Kcal / 2,842.73 KJ			Energia: 843.14 Kcal / 3,524.33 KJ			Energia: 515.96 Kcal / 2,156.71 KJ			Energia: 848.31 Kcal / 3,545.94 KJ			Energia: 595.21 Kcal / 2,487.98 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		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	27.45 g	10.96 g	4.07 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	101.95 g	46.46 g	2.38 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	Alsós (7-10 éves)	Margarin, Korpás kenyér, Uborka, Kópé felvágott			Magyaros vajkrém, Zsemle korpás, Paprika			Kenőmájas, Rozskenyér, Póréhaqymakarika			Margarin, Kenyér teljeski., Májusi csemeqe			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.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		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
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,l: 10-mustár	13-csillagfürt	16-édesgyökér
2-rák	5-földimogyoró	8-diófélék	11-szezám	14-puhatestűek
3-tojás	6-szója	9-zeller	12-kéndioxid-szulf	15-mesterséges édesítőszer

Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezésvezető