


Heti étlap 2018.12.10. - 2018.12.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat		
 <b>Tízórai</b>	<b>(00481)</b> <b>Óvodás (4-6 év)</b>	Tej, Mogyorókrém, Kiflivel, Mandarin			Almás-fahéjas tea, Kenyér teljeski., Margarinnal és Toast felvágottal			Vaníliás tej, Fatörzs kifli			Barackos tea, sült hús krémes zsemle, Jégcsapretekkel			Tea citromos, Sajt szeletes margarinnal kent rozskenyér			Csipkebogyó tea, Kenyér teljeski., Zöldfűszeres sajtkrémrel		
		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.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		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	2.71 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				
<b>Ebéd</b>	<b>(00481)</b> <b>Óvodás (4-6 év)</b>	Vajgaluska leves, Paradicsomos káposzta főz., Sertés aprósülttel			Tejfőlős zöldbableves, Rántott s. szel. magvas, Rizibizivel és vitaminsalátával			Lencsegulyás, Grízes tészta, Baracklekvárral			Almaleves, Rakott burgonya, Vegyesvágottal			Tarhonya leves, Zöldborsó főzelék, Szezámos húsgolyókkal			Csirkebecsinált leves, Tejbegríz, Kakaó szóráttal		
		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.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		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				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00481)</b> <b>Óvodás (4-6 év)</b>	Margarinos Korpás kenyér, Uborkával, Kópé felvágottal			Magyaros vajkrém, Zsemle korpás, Paprika			Kenőmájással kent Rozskenyér, Póréhagymakarikákkal			Margarinnal kent teljeskiörlésű kenyér Májusi csemegével			Ízes bukta, 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.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		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 étlapváltoztatás 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

**Jó étvágyat kívánunk!**

Allergén lista (kód-allergén)

1-glutén      3-tojás      5-földin 7-tejtermék,laktóz      9-zeller 11-szezám      13-csillagfürt      15-mesterséges édesítőszer  
 2-rák      4-hal      6-szója 8-diófélék      10-mus 12-kéndioxid-szulfít      14-puhatestűek      16-édesgyökér

.....  
 Élelmezésvezető