


Heti étlap 2018.12.10. - 2018.12.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
 Tízórai	(00482) Iskola (7-10 év)	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: 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.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		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	(00482) Iskola (7-10 év)	Vajgaluska leves, Paradicsomos káposzta főz., Sertés aprósülttel	Tejfölös zöldbaleves, Rántott s. szel. magvas, Rizi-bizivel és vitaminalátával	Lencsegulyás, Grízes tészta, Baracklekvárral	Almaleves, Rakott burgonya, Vegyesvágottal	Tarhonya leves, Zöldborsó főzelék, Szezámos húsgolyókkal	Csirkebecsinált leves, Tejbegríz, Kakaó szóráttal
		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.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		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	(00482) Iskola (7-10 év)	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: 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.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		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 dietetika alábbi elérhetőségein kérhető: dietetika@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