

Heti étlap 2018.12.10. - 2018.12.16.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat																				
 Reggeli	(00480) Bölcsis (1-3 év) Tej, Baracklekváros Margarinos Kifli			Almás-fahéjas tea, Toast sonkás margarinos teljeskiőrlésű kenyér, alma			Vaníliás tej, Fatörzs kiflivel			Barackos tea, Sonkás vajkrémes zsemle, Jégcsapretek			Tea citromos Margarinnal kent rozskenyér sajtzelettel			Csipkebogyó tea, Zöldfűszeres sajtkrém kent teljeskiőrlésű kenyér																				
																			Energia: 292.16 Kcal / 1,221.23 KJ			Energia: 222.50 Kcal / 930.05 KJ			Energia: 399.15 Kcal / 1,668.45 KJ			Energia: 243.19 Kcal / 1,016.53 KJ			Energia: 321.18 Kcal / 1,342.53 KJ			Energia: 204.18 Kcal / 853.47 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
																			8.93 g	11.48 g	4.28 g	7.18 g	8.57 g	2.29 g	12.11 g	10.45 g	4.85 g	6.73 g	6.42 g	2.99 g	11.37 g	13.41 g	9.80 g	4.80 g	7.44 g	4.15 g
																			Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
37.92 g	6.23 g	0.68 g	28.85 g	9.99 g	0.66 g	63.69 g	20.74 g	0.79 g	39.38 g	13.11 g	0.59 g	38.32 g	8.00 g	1.20 g	29.21 g	9.99 g	0.60 g																			
1,7,(12)			1,(7)			1,3,7,(6),(8),(12)			1,7			1,7			1,7																					
Tízórai	Alma			cékla-almasaláta			Gyümölcs joghurt			Narancs			Banán			Alma																				
	Energia: 17.39 Kcal / 72.69 KJ			Energia: 36.98 Kcal / 154.58 KJ			Energia: 166.11 Kcal / 694.34 KJ			Energia: 41.41 Kcal / 173.09 KJ			Energia: 52.48 Kcal / 219.37 KJ			Energia: 17.39 Kcal / 72.69 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																		
	0.20 g	0.20 g	0.00 g	0.89 g	0.29 g	0.01 g	5.59 g	5.79 g	3.13 g	0.60 g	0.20 g	0.00 g	0.65 g	0.05 g	0.00 g	0.20 g	0.20 g	0.00 g																		
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																		
3.50 g	0.00 g	0.01 g	7.27 g	0.00 g	0.13 g	22.45 g	12.99 g	0.49 g	8.50 g	0.00 g	0.01 g	12.10 g	0.00 g	0.03 g	3.50 g	0.00 g	0.01 g																			
						7,(1)																														
Ebéd	Vajgaluska leves, Paradicsomos káposzta főzelék sertés aprósülttel félbarna kenyérral			Tejfölös zöldbableves, Sertésragu párolt rizzsel			Lekváros grízes tészta Frankfurti leves,			Rakott burgonya, Vegyesvágottal Almaleves			Zöldborsó főzelék, Zabpelyhes húsgolyókkal Tarhonya leves			Csirkebecsinált leves, Tejbedara, Kakaó szóráttal																				
	Energia: 399.79 Kcal / 1,671.12 KJ			Energia: 473.60 Kcal / 1,979.65 KJ			Energia: 402.64 Kcal / 1,683.04 KJ			Energia: 406.00 Kcal / 1,697.08 KJ			Energia: 552.08 Kcal / 2,307.69 KJ			Energia: 431.46 Kcal / 1,803.50 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																		
	16.67 g	21.36 g	5.62 g	18.22 g	21.08 g	3.66 g	12.55 g	10.50 g	2.96 g	13.80 g	15.33 g	6.39 g	24.89 g	23.07 g	5.87 g	19.83 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																		
44.24 g	7.62 g	2.51 g	56.91 g	0.01 g	2.21 g	66.09 g	12.49 g	4.38 g	56.95 g	9.99 g	8.45 g	69.63 g	5.99 g	2.29 g	74.28 g	32.28 g	1.88 g																			
1,3,9,(7),(10)			1,7,9			1,3,7,(6),(9),(12)			1,3,7,15,(10),(12)			1,3,7			1,7,9																					
Uzsonna	Tea gyümölcsös, Kópé felvágottas margarinos Korpás kenyér, Uborka			Tej, Magyaros vajkrémes korpás zsemle Paprika			Tea gyümölcsös, Kenőmájjal kent rozskenyér, Póréhagymakarika			Tej, Májusi csemegés margarinos teljeskiőrlésű kenyér			Tej, Lekváros táska, Alma			Tej, Csirkemell sonkás margarinos zsemle, Paprika																				
	Energia: 266.31 Kcal / 1,113.18 KJ			Energia: 305.82 Kcal / 1,278.33 KJ			Energia: 251.58 Kcal / 1,051.60 KJ			Energia: 285.34 Kcal / 1,192.72 KJ			Energia: 271.65 Kcal / 1,135.50 KJ			Energia: 311.07 Kcal / 1,300.27 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																		
	6.28 g	9.78 g	2.77 g	10.56 g	12.46 g	6.19 g	8.39 g	5.19 g	6.03 g	10.89 g	14.61 g	5.31 g	7.11 g	13.17 g	4.62 g	12.61 g	12.03 g	4.45 g																		
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																		
37.91 g	12.99 g	1.11 g	37.53 g	0.00 g	0.73 g	42.49 g	9.99 g	0.87 g	27.21 g	0.00 g	1.03 g	30.65 g	8.72 g	0.50 g	37.72 g	0.00 g	1.10 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: dietetika@tsgastro.hu; +36 70 614 8011

Allergén lista (kód-allergén)

1-glutén	4-hal	7-tejtermék,laktóz	10-mustár	13-csillagfürt	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