

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	Vaníliás tej, Fatörzs kiflivel	Barackos tea, Sonkás vajkrémes zsemle, Jégcsapretek	Tea citromos Margarinnal kent rozskenyér sajtszelettel	Csipkebogyó tea, Zöldfűszeres sajtkrémmel 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-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		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	(00480) Bölcsis (1-3 év)	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-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		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	(00480) Bölcsis (1-3 év)	Vajgaluska leves, Paradicsomos káposzta főzelék sertés aprósúttal félbarna kenyérral	Tejfölös zöldbableves, Sertésragu párolt rizszel	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-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		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	(00480) Bölcsis (1-3 év)	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-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		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 íogát fenntartjuk! Az esetleges változásokról az érintett intézményeket értesítjük.

Az ételenkénti allergén információkról felvilágosítást a központi diétetika alábbi elérhetőségein kérhető: diétetika@tsgastro.hu; +36 70 614 8011

Allergén lista (kód-allergén)

1-glutén

4-hal

7-tejtermék,laktóz

10-mustár

13-csillagfűrt

16-édesgyökér

Jó étvágyat kívánunk!

2-rák

5-földimogyoró

8-diófélék

11-szezám

14-puhatestűek

.....

3-tojás

6-szója

9-zeller

12-kéndioxid-szulfid

15-mesterséges édesítőszer

Élelmezésvezető

Oldalak

1/1