

Heti étlap 2019.03.18. - 2019.03.22.



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	Bölcsei B	Gyümölcsstea, Sajtkrém, Zsemle			Tej, Magyaros vajkrém, Félbarna kenyér			Tej, Fatörzs kifli			Csipkebogyó tea, sült hús krém, Graham kenyér, Paprika			Tej, Sertés párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 252.78 Kcal / 1,056.62 KJ			Energia: 269.84 Kcal / 1,127.93 KJ			Energia: 356.40 Kcal / 1,489.75 KJ			Energia: 217.48 Kcal / 909.07 KJ			Energia: 280.62 Kcal / 1,172.99 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.48 g	7.74 g	4.48 g	9.52 g	12.60 g	6.15 g	12.10 g	10.45 g	4.85 g	6.70 g	6.56 g	2.57 g	10.61 g	14.42 g	5.24 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
38.92 g	10.00 g	0.77 g	29.27 g	0.00 g	0.97 g	53.07 g	10.75 g	0.79 g	32.59 g	9.99 g	0.92 g	26.77 g	0.00 g	1.00 g		
1,7			1,7			1,3,7			1,7,10,(12)			1,7				
Tízórai	Bölcsei B	Savanyú káposzta			Alma			Gyümölcs joghurt			Sárgarépa			Körtelék		
		Energia: 5.97 Kcal / 24.95 KJ			Energia: 17.39 Kcal / 72.69 KJ			Energia: 166.11 Kcal / 694.34 KJ			Energia: 8.04 Kcal / 33.61 KJ			Energia: 10.50 Kcal / 43.89 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0.33 g	0.06 g	0.00 g	0.20 g	0.20 g	0.00 g	5.59 g	5.79 g	3.13 g	0.24 g	0.04 g	0.01 g	0.09 g	0.00 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
1.02 g	0.00 g	0.27 g	3.50 g	0.00 g	0.01 g	22.45 g	12.99 g	0.49 g	1.62 g	0.00 g	0.06 g	2.22 g	2.16 g	0.00 g		
(12)						7,(1)										
Ebéd	Bölcsei B	Magyaros karalábé leves, Párolt csirkemell, Céklamártás, Főtt burgonya			Körtelék, Vagdalt, Zabpelyhes, Kapros tökfőzelék, Félbarna kenyér			Frankfurti leves, Félbarna kenyér, Grízteszta, Lekvár, Porcukor szórát, Mandarin			Narancslé, Eszterházi sertésragu, Párolt rizs			Csirke nuggets, Zöldborsó főzelék, Félbarna kenyér, Mandarin		
		Energia: 270.62 Kcal / 1,131.19 KJ			Energia: 384.61 Kcal / 1,607.67 KJ			Energia: 543.82 Kcal / 2,273.17 KJ			Energia: 416.23 Kcal / 1,739.84 KJ			Energia: 350.28 Kcal / 1,464.17 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		22.14 g	6.40 g	1.00 g	14.97 g	17.94 g	4.48 g	15.84 g	10.95 g	2.96 g	14.55 g	15.68 g	5.31 g	22.84 g	8.13 g	0.70 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
36.31 g	6.77 g	2.94 g	48.59 g	2.56 g	1.53 g	96.67 g	22.48 g	4.98 g	55.26 g	4.66 g	0.87 g	54.53 g	5.99 g	2.23 g		
1,7,9,(10)			1,3,7			1,3,7,(6),(9),(12)			1,7,10,(12)			1,7,(3)				
Uzsonna	Bölcsei B	Tej, Szerencse felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek			Tea citromos, Sajt szelet, Margarin, Graham kenyér			Barackos tea, pulykamell sonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka			Tej, Natúr vajkrém, Korpás zsemle, Salátalevél			Almás-fahéjas tea, Burgonyás pogácsa, Alma		
		Energia: 294.10 Kcal / 1,229.34 KJ			Energia: 273.39 Kcal / 1,142.77 KJ			Energia: 218.09 Kcal / 911.62 KJ			Energia: 303.40 Kcal / 1,268.21 KJ			Energia: 240.70 Kcal / 1,006.13 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.42 g	15.35 g	5.60 g	9.35 g	12.73 g	5.28 g	6.56 g	7.95 g	2.07 g	10.34 g	12.56 g	6.28 g	2.73 g	13.31 g	3.58 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
27.31 g	3.12 g	1.13 g	29.98 g	8.00 g	1.19 g	29.76 g	9.99 g	0.82 g	36.90 g	0.00 g	0.68 g	26.98 g	9.99 g	0.80 g		
1,7			1,7			1,(7)			1,7			1,(3),(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
2-rák
Quadro Byte Zrt

3-tojás
4-hal

5-földimogyoró
6-szója

7-tejtermék,laktóz
8-diófélék

9-zeller
11-szezám
12-kén-dioxid-szulfit
14-1
Oldalak

13-csillagfürt
14-puhatestűk

15-mesterséges édesítőszer
16-édesgyökér

.....
Élelmezésvezető

2019.03.07. 14:46:53 | QB - Élelem