


Heti étlap 2018.12.10. - 2018.12.16.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	
 <b>Reggeli</b>	<b>Bölcsis 1-3 éves</b>	Tej, Barackleváros, Margarinos, Kifli	Aimas-ranejas tea, Toast sonka, Margarinos, Teljeski. Kenyérral	Vaníliás tej, Fatörzs kifli	Barackos tea, Sonkás vajkrémes, Zsemle, Jégcsapretekkel	Citromos tea, Sajt szelet, Margarinos, Rozskenyérrel	Csipkebogyó tea, Zöldfűszeres sajtkrémes, Teljeski. 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.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav
		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		
<b>Tízórai</b>	<b>Bölcsis 1-3 éves</b>	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.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav
		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)					
<b>Ebéd</b>	<b>Bölcsis 1-3 éves</b>	Vajgaluska leves, Paradicsomos káposzta főz., Sertés aprósülttel, Félbarna kenyérral	Tejfölös zöldbableves, Sertésragu, Párolt rizszel	Frankfurti leves, Grízes tészta, Baracklevárral	Almaleves, Rakott burgonya, Vegyesvágottal	Tarhonya leves, Zöldborsó főzelék, Zabpelyhes húsgolyókkal, Félbarna kenyérral	Csirkebecsinált leves, Főtt tészta, Dejósóráttal
		Energia: 399.79 Kcal / 1,671.12 KJ	Energia: 473.60 Kcal / 1,979.65 KJ	Energia: 373.74 Kcal / 1,562.23 KJ	Energia: 406.00 Kcal / 1,697.08 KJ	Energia: 552.08 Kcal / 2,307.69 KJ	Energia: 366.90 Kcal / 1,533.64 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav
		16.67 g 21.36 g 5.62 g	18.22 g 21.08 g 3.66 g	12.50 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	18.38 g 10.96 g 1.71 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	58.96 g 6.26 g 4.38 g	56.95 g 9.99 g 8.45 g	69.63 g 5.99 g 2.29 g	52.50 g 10.50 g 4.33 g		
1,3,9,(7),(10)	1,7,9	1,3,7,(6),(9),(12)	1,3,7,15,(10),(12)	1,3,7	1,3,7,8,9,(5)		
<b>Uzsonna</b>	<b>Bölcsis 1-3 éves</b>	Gyümölcsös tea, Margarinos, Korpás kenyér, Uborkával, Kóép felvágottal	Tej, Magyaros vajkrémes, Zsemle korpás, Paprikával	Gyümölcsös tea, Rozskenyér, Kenőmájással, Póréhagymakarikával	Tej, Májusi csemege felvágottal, Margarinos, teljeski. kenyér	Tej, Lekváros táska, Alma	Tej, Margarinos, Zsemle, Paprikával, Csirkemell sonkával
		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.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav
		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 4.32 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: diietetika@tsgastro.hu; +36 70 614 8011

Allergén lista (kód-allergén)

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