

Heti étlap 2019.04.01. - 2019.04.05.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök	
Tízórai	(00911) Tej- tojásmentes 4-6 éves	Epres tea, Mini méz, Liga margarin , Félbarna kenyér			Tea citromos, Csirkemell sonka, Liga margarin , Zsemle			Gyümölcstea, sült hús krém, Félbarna kenyér			Almás-fahéjas tea, Min margarin , Zsen	
		Energia: 299.08 Kcal / 1,250.15 Kj			Energia: 263.04 Kcal / 1,099.51 Kj			Energia: 305.15 Kcal / 1,275.53 Kj			Energia: 306.3	
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír
		5.07 g	7.51 g	1.90 g	8.19 g	7.92 g	2.21 g	6.73 g	14.57 g	4.01 g	4.87 g	7.36 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor
52.39 g	26.19 g	1.10 g	39.38 g	9.99 g	1.04 g	36.32 g	10.00 g	1.30 g	54.74 g	26.19 g		
1				1				1				
Ebéd	(00911) Tej- tojásmentes 4-6 éves	Legényfogó leves, Félbarna kenyér, Káposztás tészta			Tarhonya leves, Félbarna kenyér, Natur szelet, Lencsefőzelék			Vegyes zöldségkrémleves, Pirított kenyérkocka, Bácskai rizses hús			, Csontleves , Sertés Zöldbabfőzelék, Félbar	
		Energia: 427.55 Kcal / 1,787.16 Kj			Energia: 650.49 Kcal / 2,719.05 Kj			Energia: 476.61 Kcal / 1,992.23 Kj			Energia: 460.7	
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír
		16.21 g	6.92 g	1.03 g	39.41 g	24.06 g	4.16 g	18.54 g	19.11 g	5.68 g	19.50 g	24.56 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor
76.88 g	6.01 g	2.04 g	81.74 g	4.04 g	2.69 g	61.33 g	0.01 g	1.40 g	49.02 g	0.77 g		
1,9				1,10,(12)				1,9				
Uzsonna	(00911) Tej- tojásmentes 4-6 éves	pulykamell sonka , Liga margarin , Félbarna kenyér			Párizsi , Liga margarin , Félbarna kenyér, Sárgarépa karikák			Csirkemell sonka, Liga margarin , Zsemle, Paprika			pulykamell sonka , Liga Félbarna kenyér, Póréha	
		Energia: 214.97 Kcal / 898.57 Kj			Energia: 243.54 Kcal / 1,018.00 Kj			Energia: 226.17 Kcal / 945.39 Kj			Energia: 219.	
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír
		8.32 g	8.06 g	2.08 g	7.54 g	11.18 g	3.29 g	8.36 g	7.97 g	2.21 g	8.58 g	8.10 g

Heti étlap 2019.04.01. - 2019.04.05.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor
27.03 g	0.00 g	1.53 g	27.85 g	0.00 g	1.62 g	29.98 g	0.00 g	1.04 g	27.77 g	0.00 g
1			1			1			1	

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

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	

péntek				
i méz, Liga nle		Barackos tea, Zala felvágott, Liga margarin , Félbarna kenyér		
3 Kcal / 1,280.58 KJ		Energia: 274.54 Kcal / 1,147.58 KJ		
T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
2.03 g	7.73 g	10.71 g	3.07 g	
Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
0.61 g	36.42 g	9.99 g	1.50 g	
1				
aprósült, na kenyér		, Magyaros zellerleves, Hal fasírt kenyés és tojás nélkül, Tört burgonya, vitaminsaláta		
2 Kcal / 1,925.81 KJ		Energia: 538.55 Kcal / 2,251.14 KJ		
T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
6.19 g	19.63 g	20.70 g	4.83 g	
Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
2.06 g	66.43 g	4.78 g	2.59 g	
4,9,(1)				
i margarin , gymakarika		Barack befőtt, Liga margarin , Zsemle, Alma		
27 Kcal / 916.55 KJ		Energia: 261.34 Kcal / 1,092.40 KJ		
T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
2.08 g	5.42 g	7.69 g	2.03 g	

Só	Szénhidrát	Cukor	Só
1.53 g	41.84 g	3.00 g	0.63 g

1

Jó étvágyat kívánunk!

.....

Élelmezésvezető