

Heti étlap 2019.04.01. - 2019.04.05.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök	
Tízórai	(00903) Tejmentes 4-6 éves	Csipkebogyó tea, Mini méz, Liga margarin , Félbarna kenyér			Tea citromos, Tojáskrém, Zsemle			Gyümölcstea, sült hús krém, Félbarna kenyér			Meggyes tea, Mini méz, L , Zsemle	
		Energia: 299.08 Kcal / 1,250.15 Kj			Energia: 258.30 Kcal / 1,079.69 Kj			Energia: 282.71 Kcal / 1,181.73 Kj			Energia: 306.30 Kcal / 1,285.26 Kj	
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír
		5.07 g	7.51 g	1.90 g	6.17 g	8.59 g	2.34 g	6.44 g	12.23 g	3.34 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	38.71 g	9.99 g	0.66 g	36.29 g	10.00 g	1.25 g	54.74 g	26.19 g		
1	1,3,10,(12)			1	1,3,10,(12)		1	1,3,10,(12)		1	1,3,10,(12)	
Ebéd	(00903) Tejmentes 4-6 éves	Legényfogó leves, Félbarna kenyér, Káposztás tészta			Tarhonya leves, Natur csirkemell, Lencsefőzelék, Félbarna kenyér			Vegyes zöldségkrémleves, Pirított kenyérkocka, Bácskai rizses hús			Csontleves , , Sertés Zöldbabfőzelék, Félbar	
		Energia: 416.44 Kcal / 1,740.72 Kj			Energia: 477.39 Kcal / 1,995.49 Kj			Energia: 476.61 Kcal / 1,992.23 Kj			Energia: 478.10 Kcal / 2,000.82 Kj	
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír
		19.66 g	5.93 g	0.79 g	35.75 g	13.47 g	1.75 g	18.54 g	19.11 g	5.68 g	22.23 g	25.78 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor
73.06 g	3.01 g	1.84 g	60.44 g	3.00 g	2.71 g	61.33 g	0.01 g	1.40 g	46.70 g	0.16 g		
1,3,9	1,3,10,(6),(12)			1,9	1,9		1,9	1,9		1,3,9,(10)	1,3,9,(10)	
Uzsonna	(00903) Tejmentes 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: 219.00 Kcal / 916.80 Kj	
		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				
.iga margarin				
Barackos tea, Főtt tojáskarikák, Liga margarin , Félbarna kenyér				
3 Kcal / 1,280.58 KJ		Energia: 263.51 Kcal / 1,101.47 KJ		
T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
2.03 g	7.43 g	9.68 g	2.46 g	
Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
0.61 g	36.30 g	9.99 g	1.16 g	
1,3				
aprósült, na kenyér				
Magyaros zellerleves, , Hal fasírt kenyés és tojás nélkül, Tört burgonya, vitaminsaláta				
3 Kcal / 1,998.71 KJ		Energia: 500.24 Kcal / 2,091.00 KJ		
T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
6.82 g	21.67 g	15.86 g	4.34 g	
Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
2.08 g	65.87 g	4.02 g	2.32 g	
1,3,4,9				
i margarin , igymakarika				
Baracklekvár, Liga margarin , Zsemle, Alma				
27 Kcal / 916.55 KJ		Energia: 253.40 Kcal / 1,059.21 KJ		
T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
2.08 g	5.05 g	7.63 g	2.03 g	

Só	Szénhidrát	Cukor	Só
1.53 g	40.57 g	6.23 g	0.62 g
1,(12)			

Jó étvágyat kívánunk!

.....

Élelmezésvezető