

Heti étlap 2019.04.15. - 2019.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök	
Tízórai	(00911) Tej- tojásmentes 4-6 éves	Citromos tea, Mini méz, Liga margarin , Félbarna kenyér			Barackos tea, pulykamell sonka , Liga margarin , Félbarna kenyér, Salátalevél			Almás-fahéjas tea, Baracklekvár, Liga margarin , Zsemle			Málnás tea , pulykamell margarin , Félbarna	
		Energia: 299.08 Kcal / 1,250.15 Kj			Energia: 256.30 Kcal / 1,071.33 Kj			Energia: 269.84 Kcal / 1,127.93 Kj			Energia: 255.7	
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír
		5.07 g	7.51 g	1.90 g	8.44 g	8.09 g	2.08 g	4.84 g	7.36 g	2.03 g	8.39 g	8.07 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor
52.39 g	26.19 g	1.10 g	37.08 g	9.99 g	1.53 g	45.67 g	16.22 g	0.61 g	37.03 g	9.99 g		
1				1				1,(12)				
Ebéd	(00911) Tej- tojásmentes 4-6 éves	Levesbetét, Csontleves májjal , Grízes tészta, Lekvár (tésztához)			Levesbetét, Zöldbableves, Pusztapörkölt burgonyával, csemege uborka 4-6, Félbarna kenyér			Levesbetét, Magyaros gomba lev., Pulykatokány, Párolt rizs			Levesbetét, Erőleves, Fertéssült , Paradicsom főz., Félbarna ke	
		Energia: 512.64 Kcal / 2,142.84 Kj			Energia: 513.85 Kcal / 2,147.89 Kj			Energia: 493.29 Kcal / 2,061.95 Kj			Energia: 592.3	
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír
		11.01 g	7.68 g	0.95 g	19.94 g	18.73 g	5.56 g	22.17 g	13.24 g	2.87 g	23.34 g	28.78 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor
98.58 g	16.24 g	0.63 g	67.33 g	0.76 g	3.67 g	72.76 g	1.08 g	2.06 g	59.05 g	9.88 g		
1,9,(12)				1,9,10,15,(12)				1,9				
Uzsonna	(00911) Tej- tojásmentes 4-6 éves	Csirkemell sonka, Liga margarin , Zsemle, Uborka			Zala felvágott, Félbarna kenyér, Liga margarin			Párizsi , Liga margarin , Félbarna kenyér, Alma			sült hús krém, Zs Póréhagymakar	
		Energia: 224.60 Kcal / 938.83 Kj			Energia: 233.62 Kcal / 976.53 Kj			Energia: 259.85 Kcal / 1,086.17 Kj			Energia: 275.5	
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír
		8.32 g	7.93 g	2.21 g	7.65 g	10.69 g	3.07 g	7.58 g	11.42 g	3.28 g	6.69 g	14.44 g

Heti étlap 2019.04.15. - 2019.04.19.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor
29.72 g	0.00 g	1.05 g	26.42 g	0.00 g	1.50 g	31.13 g	0.00 g	1.57 g	29.40 g	0.00 g
1		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	

sonka , Liga kenyér			
3 Kcal / 1,069.08 Kj			
T.Zsír			
2.08 g			
Só			
1.53 g			

okhagymás cs káposzta kenyér			
2 Kcal / 2,475.90 Kj			
T.Zsír			
7.79 g			
Só			
2.64 g			

emle, ika			
3 Kcal / 1,151.92 Kj			
T.Zsír			
4.14 g			

Só			
0.81 g			

Jó étvágyat kívánunk!

.....

Élelmezésvezető