

Heti étlap 2019.04.15. - 2019.04.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök
Tízórai	(00903) Tejmentes 4-6 éves	Citromos tea, Mini méz, Liga margarin , Félbarna kenyér	Barackos tea, Tojáskrém, Félbarna kenyér, Salátalevél	Meggyes tea, Baracklekvár, Liga margarin , Zsemle	Erdei gyümölcsstea, pulyka, Liga margarin , Félbarna kenyér
		Energia: 299.08 Kcal / 1,250.15 Kj	Energia: 251.56 Kcal / 1,051.52 Kj	Energia: 269.84 Kcal / 1,127.93 Kj	Energia: 256.14 Kcal / 1,070.97 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír
		5.07 g 7.51 g 1.90 g	6.42 g 8.76 g 2.21 g	4.84 g 7.36 g 2.03 g	8.42 g 8.08 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor
		52.39 g 26.19 g 1.10 g	36.41 g 9.99 g 1.15 g	45.67 g 16.22 g 0.61 g	37.04 g 10.00 g
		1	1,3,10,(12)	1,(12)	1
Ebéd	(00903) Tejmentes 4-6 éves	Májgaluska leves, Grízes tészta 4-6, Lekvár (tésztahoz)	Magyaros zöldbaleves, Levesbetét, Pusstapörkölt burgonyával, csemege uborka 4-6, Félbarna kenyér	Magyaros gombaleves, Levesbetét, Pulykatokány, Párolt rizs	Erőleves, Levesbetét, Fertőssült , Paradicsomos főz., Félbarna kenyér
		Energia: 368.47 Kcal / 1,540.20 Kj	Energia: 521.00 Kcal / 2,177.78 Kj	Energia: 469.58 Kcal / 1,962.84 Kj	Energia: 598.94 Kcal / 2,506.15 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír
		13.58 g 2.71 g 0.45 g	21.66 g 18.78 g 5.63 g	24.21 g 11.25 g 2.70 g	25.29 g 29.23 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor
		72.03 g 12.49 g 0.87 g	65.12 g 0.01 g 3.55 g	67.28 g 0.01 g 2.55 g	57.89 g 9.13 g
		1,3,9,(12)	1,3,9,10,15,(12)	1,3,9	1,3,9,(10)
Uzsonna	(00903) Tejmentes 4-6 éves	Csirkemell sonka, Liga margarin , Zsemle, Uborka	Zala felvágott, Liga margarin , Félbarna kenyér	Párizsi , Liga margarin , Félbarna kenyér, Alma	sült hús krém, Zsemle, Póréhagymakar
		Energia: 224.60 Kcal / 938.83 Kj	Energia: 233.62 Kcal / 976.53 Kj	Energia: 259.85 Kcal / 1,086.17 Kj	Energia: 253.14 Kcal / 1,059.15 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	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	6.40 g 12.10 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	29.37 g	0.00 g
1		1		1		1		1		

Az ételenkénti allergén információkról felvilágosítást a központi dietetika alábbi elérhetőségein kérhető: dietetika@tsgastro.hu; +36 70 614 8011

Allergén lista (kód-allergén)

- 1-glutén
- 2-rák
- 3-tojás
- 4-hal
- 5-földimogyoró
- 6-szója
- 7-tejtermék,laktóz
- 8-diófélék
- 9-zeller
- 10-mustár
- 11-szezám
- 12-kéndioxid-szulfít
- 13-csillagfűrt
- 14-puhatestűek
- 15-mesterséges édesítőszer
- 16-édesgyökér

amell sonka , na kenyér			
2 Kcal / 1,070.58 Kj			
T.Zsír			
2.08 g			
Só			
1.53 g			

okhagymás s káposzta nyér			
1 Kcal / 2,503.44 Kj			
T.Zsír			
7.90 g			
Só			
2.73 g			

emle, ika			
4 Kcal / 1,058.13 Kj			
T.Zsír			
3.47 g			

Só			
0.76 g			

Jó étvágyat kívánunk!

.....

Élelmezésvezető