

Heti étlap 2019.09.30. - 2019.10.04.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00156) Glutén-tejmentes 4-6 éves	Erdei gyümölcsstea, Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Puffasztott rizs szelet			Karamellás rizstej, Kedvenc Ízek sonka , Liga margarin , Abonett, Paprika			Barackos tea, Tojáskrém, Puffasztott rizs szelet, Salátalevél			Limonádé, sült hús krém, Abonett, Paprika			Vaníliás puding , Puffasztott rizs szelet		
		Energia: 196.11 Kcal / 819.74 KJ			Energia: 300.56 Kcal / 1,256.34 KJ			Energia: 196.79 Kcal / 822.58 KJ			Energia: 209.95 Kcal / 877.59 KJ			Energia: 85.77 Kcal / 358.52 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		3.84 g	8.24 g	2.27 g	6.95 g	11.35 g	2.86 g	3.09 g	8.63 g	2.29 g	3.44 g	12.55 g	3.48 g	1.61 g	0.41 g	0.08 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
25.73 g	10.16 g	0.44 g	41.37 g	20.71 g	0.92 g	25.81 g	10.15 g	0.15 g	19.37 g	6.22 g	0.41 g	18.21 g	1.36 g	0.01 g		
3																
Ebéd	(00156) Glutén-tejmentes 4-6 éves	Gulyásleves, Kukoricadarás tészta, Lekvár			Magyaros gombaleves, Zöldséges pulykaragu, Párolt rizs			Almás őszibarackleves, Tarhonyás hús, vitaminaláta			Magyaros zöldségleves, Paraj főzelék, Roston sült csirkemell, Főtt burgonya 1/2 adag			Erőleves, Levesbetét, Paradicsomos káposzta főzelék, Fokhagymás sertéssült , Puffasztott rizs szelet		
		Energia: 529.07 Kcal / 2,211.51 KJ			Energia: 362.66 Kcal / 1,515.92 KJ			Energia: 548.19 Kcal / 2,291.43 KJ			Energia: 400.64 Kcal / 1,674.68 KJ			Energia: 530.56 Kcal / 2,217.74 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.99 g	11.87 g	1.80 g	18.42 g	5.09 g	1.01 g	14.30 g	21.46 g	5.67 g	25.48 g	17.39 g	2.04 g	18.02 g	30.20 g	7.50 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
92.06 g	15.61 g	0.26 g	61.28 g	0.00 g	2.06 g	72.69 g	13.30 g	1.16 g	34.70 g	0.03 g	3.28 g	45.41 g	8.29 g	3.91 g		
9,(12) 9 9																
Uzsonna	(00156) Glutén-tejmentes 4-6 éves	Főtt tojáskarikák, Liga margarin , Puffasztott rizs szelet			Baracklekvár, Liga margarin , Abonett			Csirkemell sonka, Liga margarin , Puffasztott rizs szelet			Sertés párizsi, Liga margarin , Abonett			Mirbest sonka, Liga margarin , Puffasztott rizs szelet, Szilva		
		Energia: 168.67 Kcal / 705.04 KJ			Energia: 159.77 Kcal / 667.84 KJ			Energia: 161.05 Kcal / 673.19 KJ			Energia: 173.50 Kcal / 725.23 KJ			Energia: 194.21 Kcal / 811.80 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4.05 g	9.56 g	2.54 g	1.80 g	7.74 g	2.04 g	5.02 g	7.96 g	2.16 g	4.13 g	11.38 g	3.42 g	6.34 g	9.64 g	2.56 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
15.81 g	0.16 g	0.17 g	19.59 g	6.46 g	0.26 g	16.54 g	0.16 g	0.54 g	12.50 g	0.23 g	0.72 g	19.34 g	0.16 g	0.77 g		
3 (12)																

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-szulfít	15-mesterséges édesítőszer	

Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezésvezető