

Heti étlap 2019.09.30. - 2019.10.04.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00903) Tejmentes 4-6 éves	Erdei gyümölcsstea, Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Félbarna kenyér			Karamellás rizstej, Kedvenc Ízek sonka , Liga margarin , Zsemle, Paprika			Barackos tea, Tojáskrém, Félbarna kenyér, Salátalevél			Limonádé, sült hús krém, Félbarna kenyér, Paprika			Vaníliás puding , Zsemle		
		Energia: 250.03 Kcal / 1,045.13 KJ			Energia: 369.84 Kcal / 1,545.93 KJ			Energia: 250.71 Kcal / 1,047.97 KJ			Energia: 271.95 Kcal / 1,136.75 KJ			Energia: 146.97 Kcal / 614.33 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.14 g	8.34 g	2.19 g	9.92 g	10.96 g	2.85 g	6.39 g	8.73 g	2.21 g	6.61 g	12.31 g	3.34 g	4.71 g	0.36 g	0.13 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
36.22 g	10.00 g	1.43 g	57.45 g	20.48 g	1.27 g	36.30 g	9.99 g	1.14 g	33.10 g	5.99 g	1.25 g	31.05 g	1.20 g	0.51 g		
1		1			1,3			1			1					
Ebéd	(00903) Tejmentes 4-6 éves	Gulyásleves, Félbarna kenyér, Grízés tészta 4-6, 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 , Félbarna kenyér		
		Energia: 492.96 Kcal / 2,060.57 KJ			Energia: 378.67 Kcal / 1,582.84 KJ			Energia: 503.82 Kcal / 2,105.97 KJ			Energia: 371.22 Kcal / 1,551.70 KJ			Energia: 598.91 Kcal / 2,503.44 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		19.18 g	5.33 g	1.09 g	19.23 g	5.19 g	1.03 g	20.28 g	17.06 g	5.54 g	25.94 g	13.35 g	1.57 g	25.29 g	29.23 g	7.90 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
91.27 g	12.47 g	1.08 g	64.23 g	0.01 g	2.07 g	66.18 g	10.50 g	1.23 g	35.99 g	0.02 g	2.61 g	57.89 g	9.13 g	2.73 g		
1,3,9,(12)		1,9			1,3			9,(1)			1,3,9,(10)					
Uzsonna	(00903) Tejmentes 4-6 éves	Főtt tojáskarikák, Liga margarin , Félbarna kenyér			Baracklekvár, Liga margarin , Zsemle			Csirkemell sonka, Liga margarin , Félbarna kenyér			Sertés párizsi, Liga margarin , Félbarna kenyér			Mirbest sonka, Liga margarin , Zsemle, Szilva		
		Energia: 222.59 Kcal / 930.43 KJ			Energia: 229.05 Kcal / 957.43 KJ			Energia: 214.97 Kcal / 898.57 KJ			Energia: 235.50 Kcal / 984.39 KJ			Energia: 255.41 Kcal / 1,067.61 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.35 g	9.66 g	2.46 g	4.77 g	7.35 g	2.03 g	8.32 g	8.06 g	2.08 g	7.30 g	11.14 g	3.28 g	9.44 g	9.59 g	2.61 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
26.30 g	0.00 g	1.16 g	35.67 g	6.23 g	0.61 g	27.03 g	0.00 g	1.53 g	26.23 g	0.00 g	1.56 g	32.18 g	0.00 g	1.27 g		
1,3		1,(12)			1			1			1					

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-szulfid	15-mesterséges édesítőszer	

Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezésvezető