


Heti étlap 2019.03.18. - 2019.03.22.

| | | 12.hét | | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|--|------------------------|--|---------|--------|---|--------------------|---------|--|-------------|--------|---|-----------|--------|---|---------|--------|--------|--|--|
|  Tízórai | Óvodás (4-6 év) | Gyümölcsstea, Zsemle, Sajtkrém | | | Citromos tea, Pritaminos vajkrém, Félbarna kenyér | | | Tej, Fatörzs kifli | | | Cspikebogyó tea, Sült hús krém, Graham kenyér | | | Almás-fahéjas tea, Sertés párizsi, Margarin, Félbarna kenyér | | | | | |
| | | Energia: 252.78 Kcal / 1,056.62 KJ | | | Energia: 228.06 Kcal / 953.29 KJ | | | Energia: 363.03 Kcal / 1,517.47 KJ | | | Energia: 201.12 Kcal / 840.68 KJ | | | Energia: 276.29 Kcal / 1,154.89 KJ | | | | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | | | |
| | | 6.48 g | 7.74 g | 4.48 g | 5.41 g | 6.53 g | 2.90 g | 13.80 g | 9.25 g | 4.20 g | 8.33 g | 1.95 g | 0.53 g | 7.37 g | 11.15 g | 3.28 g | | | |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | | | |
| 38.92 g | 10.00 g | 0.77 g | 36.60 g | 9.99 g | 1.00 g | 55.72 g | 10.75 g | 0.89 g | 37.26 g | 9.99 g | 1.10 g | 36.23 g | 9.99 g | 1.56 g | | | | | |
| 1,7 | | | 1,7 | | | 1,3,7 | | | 1,7,10,(12) | | | 1,(7) | | | | | | | |
| Ebéd | Óvodás (4-6 év) | Magyaros karalábé leves, Halpaprikás, Főtt tésztával | | | Tojásleves, Tököfőzelék, Zabbpelyhes Vagdalt, Félbarna kenyér | | | Frankfurti leves, Grízes tészta, Lekvár, Porcukor szórattal, Félbarna kenyér | | | Meggyleves almával, Eszterházi sertésragu, Párolt rizszel | | | Burgonyagombóc leves, Csirke nuggets, Zöldborsó főzelékkel, Félbarna kenyér | | | | | |
| | | Energia: 451.91 Kcal / 1,888.98 KJ | | | Energia: 420.78 Kcal / 1,758.86 KJ | | | Energia: 515.39 Kcal / 2,154.33 KJ | | | Energia: 543.09 Kcal / 2,270.12 KJ | | | Energia: 451.05 Kcal / 1,885.39 KJ | | | | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | | | |
| | | 22.16 g | 16.14 g | 4.04 g | 18.89 g | 22.48 g | 6.76 g | 16.73 g | 9.41 g | 3.17 g | 19.29 g | 21.93 g | 7.65 g | 28.13 g | 10.82 g | 0.86 g | | | |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | | | |
| 55.97 g | 0.03 g | 2.12 g | 47.48 g | 0.61 g | 1.81 g | 92.83 g | 20.48 g | 2.62 g | 71.44 g | 9.99 g | 1.48 g | 73.60 g | 6.00 g | 3.91 g | | | | | |
| 1,3,4,7,9,(6) | | | 1,3,7,9 | | | 1,3,7,(6),(9),(12) | | | 1,7,10,(12) | | | 1,3,7,9 | | | | | | | |
| Uzsonna | Óvodás (4-6 év) | Szerencse felvágott, Margarin, Félbarna kenyér, Uborka | | | Sajt szelettel, Margarin, Graham kenyér, | | | Diákcsemege, Margarin, Félbarna kenyér, Jégcsapretek | | | Natúr vajkrém, Korpás zsemle, Salátalevél | | | Burgonyás pogácsa, Alma | | | | | |
| | | Energia: 237.85 Kcal / 994.21 KJ | | | Energia: 267.42 Kcal / 1,117.82 KJ | | | Energia: 224.70 Kcal / 939.25 KJ | | | Energia: 212.97 Kcal / 890.21 KJ | | | Energia: 206.87 Kcal / 864.72 KJ | | | | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | | | |
| | | 7.50 g | 11.16 g | 3.28 g | 10.31 g | 12.82 g | 5.28 g | 6.66 g | 10.04 g | 2.82 g | 5.24 g | 8.36 g | 4.00 g | 2.74 g | 13.38 g | 3.58 g | | | |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | | | |
| 26.57 g | 0.00 g | 1.57 g | 27.38 g | 0.00 g | 1.36 g | 26.75 g | 3.12 g | 1.43 g | 28.95 g | 0.00 g | 0.51 g | 18.38 g | 0.00 g | 0.80 g | | | | | |
| 1,(7) | | | 1,7 | | | 1,(7) | | | 1,7 | | | 1,(3),(7) | | | | | | | |

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-szulfit | 15-mesterséges édesítőszer | |

Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezésvezető