


Heti étlap 2019.03.18. - 2019.03.22.

	12.hét	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
 Reggeli	Bölcscs (1-3 év)	Gyümölcsstea, Sajtkrém , Zsemle	Tej, Magyaros vajkrém, Félbarna kenyér	Tej, Fatörzs kifli	Csipkebogyó tea, Sült hús krém, Graham kenyér	Tej, Sertés párizsi, Margarin, Félbarna kenyér
		Energia: 252.78 Kcal / 1,056.62 KJ	Energia: 269.84 Kcal / 1,127.93 KJ	Energia: 356.40 Kcal / 1,489.75 KJ	Energia: 213.56 Kcal / 892.68 KJ	Energia: 289.40 Kcal / 1,209.69 KJ
		Fehérje 6.48 g Zsír 7.74 g T.Zsírsvav 4.48 g	Fehérje 9.52 g Zsír 12.60 g T.Zsírsvav 6.15 g	Fehérje 12.10 g Zsír 10.45 g T.Zsírsvav 4.85 g	Fehérje 6.46 g Zsír 6.50 g T.Zsírsvav 2.57 g	Fehérje 10.83 g Zsír 14.33 g T.Zsírsvav 5.21 g
		Szénhidrát 38.92 g Cukor 10.00 g Só 0.77 g	Szénhidrát 29.27 g Cukor 0.00 g Só 0.97 g	Szénhidrát 53.07 g Cukor 10.75 g Só 0.79 g	Szénhidrát 31.99 g Cukor 9.99 g Só 0.92 g	Szénhidrát 28.94 g Cukor 0.00 g Só 1.41 g
	1,7	1,7	1,3,7	1,7,10,(12)	1,7	
Tízórai	Bölcscs (1-3 év)	Kecsze	Alma	Gyümölcs joghurt	Banán	Puding
		Energia: 89.79 Kcal / 375.32 KJ	Energia: 17.39 Kcal / 72.69 KJ	Energia: 166.11 Kcal / 694.34 KJ	Energia: 52.48 Kcal / 219.37 KJ	Energia: 169.02 Kcal / 706.50 KJ
		Fehérje 1.63 g Zsír 2.20 g T.Zsírsvav 0.61 g	Fehérje 0.20 g Zsír 0.20 g T.Zsírsvav 0.00 g	Fehérje 5.59 g Zsír 5.79 g T.Zsírsvav 3.13 g	Fehérje 0.65 g Zsír 0.05 g T.Zsírsvav 0.00 g	Fehérje 4.79 g Zsír 5.65 g T.Zsírsvav 3.12 g
		Szénhidrát 15.76 g Cukor 4.56 g Só 0.19 g	Szénhidrát 3.50 g Cukor 0.00 g Só 0.01 g	Szénhidrát 22.45 g Cukor 12.99 g Só 0.49 g	Szénhidrát 12.10 g Cukor 0.00 g Só 0.03 g	Szénhidrát 24.56 g Cukor 19.48 g Só 0.11 g
	1,(3),(5),(7),(8)		7,(1)		1,7	
Ebéd	Bölcscs (1-3 év)	Magyaros karalábé leves, Párolt csirkemell, Céklamártás, Főtt burgonyával	Tojásleves, Kapros tökfőzelék,Zabpelyhes vagdaltal, Félbarna kenyér	Frankfurti leves, Grízes tészta, Lekvár, Porcukor szóráttal, Félbarna kenyér,	Gyümölcslé, Eszterházi sertésragu, Párolt rizszel	Burgonyagombóc leves, Csirke nuggets, Zöldborsó főzelékkel, Félbarna kenyér
		Energia: 270.62 Kcal / 1,131.19 KJ	Energia: 404.68 Kcal / 1,691.56 KJ	Energia: 520.38 Kcal / 2,175.19 KJ	Energia: 417.95 Kcal / 1,747.03 KJ	Energia: 386.75 Kcal / 1,616.62 KJ
		Fehérje 22.14 g Zsír 6.40 g T.Zsírsvav 1.00 g	Fehérje 16.08 g Zsír 20.59 g T.Zsírsvav 4.90 g	Fehérje 15.49 g Zsír 10.80 g T.Zsírsvav 2.96 g	Fehérje 14.57 g Zsír 15.68 g T.Zsírsvav 5.31 g	Fehérje 24.77 g Zsír 11.12 g T.Zsírsvav 1.09 g
		Szénhidrát 36.31 g Cukor 6.77 g Só 2.94 g	Szénhidrát 48.80 g Cukor 0.41 g Só 2.53 g	Szénhidrát 91.77 g Cukor 22.48 g Só 4.98 g	Szénhidrát 55.65 g Cukor 5.02 g Só 0.87 g	Szénhidrát 60.34 g Cukor 6.00 g Só 3.50 g
	1,7,9,(10)	1,3,7,9	1,3,7,(6),(9),(12)	1,7,10,(12)	1,3,7,9	
Uzsonna	Bölcscs (1-3 év)	Tej, Szerencse felvágott , Margarin, Félbarna kenyér, Uborka	Citromos tea, Sajt szelet, Margarin, Graham kenyér	Barackos tea, Pulykamell sonka , Margarin, Félbarna kenyér, Jégcsapretek	Tej, Natúr vajkrém, Korpás zsemle, Salátalevél	Almás-fahéjas tea, Alma, Burgonyás pogácsa
		Energia: 302.41 Kcal / 1,264.07 KJ	Energia: 273.39 Kcal / 1,142.77 KJ	Energia: 227.34 Kcal / 950.28 KJ	Energia: 303.40 Kcal / 1,268.21 KJ	Energia: 240.70 Kcal / 1,006.13 KJ
		Fehérje 11.62 g Zsír 15.26 g T.Zsírsvav 5.56 g	Fehérje 9.35 g Zsír 12.73 g T.Zsírsvav 5.28 g	Fehérje 6.80 g Zsír 7.86 g T.Zsírsvav 2.05 g	Fehérje 10.34 g Zsír 12.56 g T.Zsírsvav 6.28 g	Fehérje 2.73 g Zsír 13.31 g T.Zsírsvav 3.58 g
		Szénhidrát 29.29 g Cukor 0.00 g Só 1.54 g	Szénhidrát 29.98 g Cukor 8.00 g Só 1.19 g	Szénhidrát 32.12 g Cukor 13.11 g Só 1.23 g	Szénhidrát 36.90 g Cukor 0.00 g Só 0.68 g	Szénhidrát 26.98 g Cukor 9.99 g Só 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 dietetika alábbi elérhetőségein kérhető: dietetika@tsgastro.hu; +36 70 614 8011

Jó étvágyat kívánunk!

Allergén lista (kód-allergén)

1-glutén 3-tojás
2-rák 4-hal

5-földimogyoró
6-szója

7-tejtermék,laktóz
8-diófélék

9-zeller 11-szezám
10-mustár 12-kén-dioxid-szulfid

13-csillagfűrt
14-puhatestűek

15-mesterséges édesítőszer
16-édesgyökér

Élelmezésvezető