

Heti étlap 2019.03.18. - 2019.03.22.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Reggeli	Bölcsis (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	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	9.52 g	12.60 g	6.15 g	12.10 g	10.45 g	4.85 g	6.46 g	6.50 g	2.57 g	6.46 g	14.33 g	5.21 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
Só			Só			Só			Só			Só				
38.92 g			29.27 g			53.07 g			31.99 g			28.94 g				
10.00 g			0.00 g			10.75 g			9.99 g			0.00 g				
0.77 g			0.97 g			0.79 g			0.92 g			1.41 g				
1,7			1,7			1,3,7			1,7,10,(12)			1,7				
Tízórai	Bölcsis (1-3 év)	Savanyú káposzta			Alma			Gyümölcs joghurt			Sárgarépa			Körtelék		
		Energia: 5.97 Kcal / 24.95 KJ			Energia: 17.39 Kcal / 72.69 KJ			Energia: 166.11 Kcal / 694.34 KJ			Energia: 8.04 Kcal / 33.61 KJ			Energia: 10.50 Kcal / 43.89 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0.33 g	0.06 g	0.00 g	0.20 g	0.20 g	0.00 g	5.59 g	5.79 g	3.13 g	0.24 g	0.04 g	0.01 g	0.09 g	0.00 g	0.00 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
Só			Só			Só			Só			Só				
1.02 g			3.50 g			22.45 g			1.62 g			2.22 g				
0.00 g			0.00 g			12.99 g			0.00 g			2.16 g				
0.27 g			0.01 g			0.49 g			0.06 g			0.00 g				
(12)			7,(1)			7,(1)			7,(1)			7,(1)				
Ebéd	Bölcsis (1-3 év)	Magyaros karalábé leves, Párolt csirkemell, Céklamártás, Főtt burgonya 1/2 adag			Zabpelyhes vagdalt, Kapros tökfőzelék, Félbarna kenyér			Frankfurti leves, Félbarna kenyér, Grízes tészta lekvárral és porcukor szórással			Eszterházy sertésragu párolt rizzsel			Burgonyagombóc leves, Csirke nuggets, Zöldborsó főzelék, Félbarna kenyér		
		Energia: 270.62 Kcal / 1,131.19 KJ			Energia: 374.11 Kcal / 1,563.78 KJ			Energia: 520.38 Kcal / 2,175.19 KJ			Energia: 406.03 Kcal / 1,697.21 KJ			Energia: 386.75 Kcal / 1,616.62 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		22.14 g	6.40 g	1.00 g	14.88 g	17.94 g	4.48 g	15.49 g	10.80 g	2.96 g	14.46 g	15.68 g	0.13 g	24.77 g	11.12 g	1.09 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
Só			Só			Só			Só			Só				
36.31 g			46.37 g			91.77 g			53.01 g			60.34 g				
6.77 g			0.40 g			22.48 g			0.00 g			6.00 g				
2.94 g			1.53 g			4.98 g			0.21 g			3.50 g				
1,7,9,(10)			1,3,7			1,3,7,(6),(9),(12)			1,7,10,(12)			1,3,7,9				
Uzsonna	Bölcsis (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	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.62 g	15.26 g	5.56 g	9.35 g	12.73 g	5.28 g	6.80 g	7.86 g	2.05 g	10.34 g	12.56 g	6.28 g	2.73 g	13.31 g	3.58 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
Só			Só			Só			Só			Só				
29.29 g			29.98 g			32.12 g			36.90 g			26.98 g				
0.00 g			8.00 g			1.19 g			13.11 g			0.00 g				
1.54 g			1.19 g			1.23 g			0.68 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-szulfid	15-mesterséges édesítőszer	

Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmészvezető