


Heti étlap 2019.03.18. - 2019.03.22.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | | |
|--|-----------------------------|---|---------|----------|--|--------------------|----------|--|--------------------|----------|---|-------------|----------|--|---------|----------|--|
|  Reggeli | Bölcsis 1-3 éves | Gyümölcsstea, Házi Sajtkrémmel kent, Zsemle | | | Tej, Magyaros vajkrémmel kent Félbarna kenyér | | | Tej, Fatörzs kifli | | | Cspikebogyó tea, sült hús krémmel kent Graham kenyér | | | Tej, Sertés párizsi, Margarinos 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.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | |
| | | 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 | 10.83 g | 14.33 g | 5.21 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 | 29.27 g | 0.00 g | 0.97 g | 53.07 g | 10.75 g | 0.79 g | 31.99 g | 9.99 g | 0.92 g | 28.94 g | 0.00 g | 1.41 g | | | |
| 1,7 | | | 1,7 | | | 1,3,7 | | | 1,7,10,(12) | | | 1,7 | | | | | |
| Tízórai | Bölcsis 1-3 éves | Narancs | | | Gyümölcs joghurt | | | Alma | | | Sárgarépa | | | Körtelé | | | |
| | | Energia: 41.41 Kcal / 173.09 KJ | | | Energia: 166.11 Kcal / 694.34 KJ | | | Energia: 17.39 Kcal / 72.69 KJ | | | Energia: 8.04 Kcal / 33.61 KJ | | | Energia: 10.50 Kcal / 43.89 KJ | | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | |
| | | 0.60 g | 0.20 g | 0.00 g | 5.59 g | 5.79 g | 3.13 g | 0.20 g | 0.20 g | 0.00 g | 0.24 g | 0.04 g | 0.01 g | 0.09 g | 0.00 g | 0.00 g | |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |
| 8.50 g | 0.00 g | 0.01 g | 22.45 g | 12.99 g | 0.49 g | 3.50 g | 0.00 g | 0.01 g | 1.62 g | 0.00 g | 0.06 g | 2.22 g | 2.16 g | 0.00 g | | | |
| 1,7 | | | 7,(1) | | | 1,3,7,9 | | | 1,3,7,(6),(9),(12) | | | 1,7,10,(12) | | | 1,3,7,9 | | |
| Ebéd | Bölcsis 1-3 éves | Magyaros karalábé leves, Párolt csirkemell, Burgonyapürével, Vegyesvágott | | | Tojásleves, Zabpelyhes vagdalt, Kapros tökfőzeléssel, Félbarna kenyérral | | | Frankfurti leves, Félbarna kenyérral, Grízes tészta, Lekvárral, Porcukor szóráttal | | | Meggyleves almával, Eszterházi sertésragu, Párolt rizzsel | | | Burgonyagombóc leves, Csirke nuggets, Zöldborsó főzeléssel, Félbarna kenyérral | | | |
| | | Energia: 255.72 Kcal / 1,068.91 KJ | | | Energia: 404.68 Kcal / 1,691.56 KJ | | | Energia: 520.38 Kcal / 2,175.19 KJ | | | Energia: 469.31 Kcal / 1,961.72 KJ | | | Energia: 386.75 Kcal / 1,616.62 KJ | | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | |
| | | 22.72 g | 4.65 g | 1.09 g | 16.08 g | 20.59 g | 4.90 g | 15.49 g | 10.80 g | 2.96 g | 15.43 g | 16.35 g | 5.61 g | 24.77 g | 11.12 g | 1.09 g | |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |
| 32.28 g | 0.03 g | 3.20 g | 48.80 g | 0.41 g | 2.53 g | 91.77 g | 22.48 g | 4.98 g | 68.83 g | 8.99 g | 1.13 g | 60.34 g | 6.00 g | 3.50 g | | | |
| 1,7,9,15,(10),(12) | | | 1,3,7,9 | | | 1,3,7,(6),(9),(12) | | | 1,7,10,(12) | | | 1,3,7,9 | | | | | |
| Uzsonna | Bölcsis 1-3 éves | Tej, Szerencse felvágott, Margarinos Félbarna kenyér, Uborka | | | Tea citromos, Sajt szelet, Margarinos Graham kenyér | | | Barackos tea, Pulykamell sonka, Margarinos Félbarna kenyér, Jégcsapretek | | | Tej, Natúr vajkrémmel kent Korpás zsemle, Salátalevél | | | Almás-fahéjas tea, Burgonyás pogácsa, Alma | | | |
| | | 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.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | |
| | | 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 | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |
| 29.29 g | 0.00 g | 1.54 g | 29.98 g | 8.00 g | 1.19 g | 32.12 g | 13.11 g | 1.23 g | 36.90 g | 0.00 g | 0.68 g | 26.98 g | 9.99 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 ételnekénti allergén információkról felvilágosítást a központi diétetika alábbi elérhetőségein kérhető: dietetika@tsgastro.hu; +36 70 614 8011

Jó étvágyat kívánunk!

Allergén lista (kód-allergén)

| | | | | | | | |
|----------|---------|----------------|--------------------|-----------|----------------------|----------------|----------------------------|
| 1-glutén | 3-tojás | 5-földimogyoró | 7-tejtermék,laktóz | 9-zeller | 11-szezám | 13-csillagfűrt | 15-mesterséges édesítőszer |
| 2-rák | 4-hal | 6-szója | 8-diófélék | 10-mustár | 12-kéndioxid-szulfit | 14-puhatestűek | 16-édesgyökér |

.....
Élelmezésvezető