


Heti étlap 2019.03.18. - 2019.03.22.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Óvodás 4-6 éves	Gyümölcsstea, Házi Sajtkrémmel kent, Zsemle			Citromos tea, Pritaminos vajkrémmel kent félbarna kenyérr			Tej, Fatörzs kifli			Csipkebogyó tea, sült hús krémmel kent Graham kenyér			Almás-fahéjas tea, Sertés párizsi, Margarinos 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 éves	Magyaros karalábé leves, Halpaprikás főtt tésztával			Tojásleves, Zabpelyhes vagdalt, Tökfőzelékkel, Félbarna kenyérrrel			Frankfurti leves, Félbarna kenyérrrel, Grízes tészta, Lekvárral, Porcukor szórattal			Meggyleves almával, Eszterházi sertésragu Párolt rizzsel			Burgonyagombóc leves, Csirke nuggets, Zöldborsó főzelékkel, Félbarna kenyérrrel		
		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 éves	Szerencse felvágott, Margarinos, Félbarna kenyér, Uborka			Sajt szelettel, Margarinos, Graham kenyér			Diákcsemege, Margarinos, Félbarna kenyér, Jégcsapretek			Natúr vajkrémmel kent Korpás zsemle, Salátalevél			Alma, Burgonyás pogácsa		
		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-csillagfürt	16-édesgyökér
2-rák	5-földimogyoró	8-diófélék	11-szezám	14-puhatestűek	
3-tojás	6-szója	9-zeller	12-kéndioxid-szulfít	15-mesterséges édesítőszer	

Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezésvezető