

Heti étlap 2018.09.17.- 2018.09.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>REGGELI</b> <b>Bölcsis</b> <b>(1-3 év)</b>		Tej (*7) Magyaros vajkrém (*7) Félbarna kenyér (*1) salátalevél	Mentás tea Toast sonka margarin (*7) Rozskenyér (*1)	Erdei gyümölcsös tea Vaniliás túrókrém(*7) Korpás kifli(*1)	Kakaó (*7) Fatörzs kifli (*1,3,7)	Citromos limonádé Sülthús krém (*7,10) Félbarna kenyér (*1) Paprika
		Energia: 320,89 Kcal / 1 341,32 KJ	Energia: 282,30 Kcal / 1 180,01 KJ	Energia: 195,44 Kcal / 816,94 KJ	Energia: 391,65 Kcal / 1 637,10 KJ	Energia: 251,67 Kcal / 1 051,98 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		11,54 g 12,66 g 6,06 g	9,54 g 9,16 g 6,78 g	7,15 g 1,84 g 0,65 g	12,29 g 10,67 g 4,98 g	8,50 g 6,79 g 2,57 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	39,86 g 0,00 g 1,42 g	40,04 g 9,99 g 0,97 g	37,24 g 12,40 g 0,57 g	61,17 g 18,74 g 0,79 g	38,59 g 5,99 g 1,43 g	
<b>TÍZÓRAI</b> <b>Bölcsis</b> <b>(1-3 év)</b>		Homoktövis gyümölcslé (*12)	Nektarin	Alma	Banán	Trópusi gyümölcslé (*12)
		Energia: 20,50 Kcal / 85,69 KJ	Energia: 27,64 Kcal / 115,54 KJ	Energia: 17,39 Kcal / 72,69 KJ	Energia: 52,48 Kcal / 219,37 KJ	Energia: 20,50 Kcal / 85,69 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		0,00 g 0,00 g 0,00 g	0,47 g 0,23 g 0,03 g	0,20 g 0,20 g 0,00 g	0,65 g 0,05 g 0,00 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	4,98 g 0,00 g 0,00 g	5,89 g 0,00 g 0,00 g	3,50 g 0,00 g 0,01 g	12,10 g 0,00 g 0,03 g	4,98 g 0,00 g 0,00 g	
<b>EBÉD</b> <b>Bölcsis</b> <b>(1-3 év)</b>		Gulyás leves(*1,3,9) Grízes tészta(*1,3) baracklekvár (*12) félbarna kenyér(*1)	Erőleves cérnamentélttel(*1,3,9) Paradicsommártás(*1,9) Húsgombóc(*3) Főtt burgonya	Magyaros zellerleves(*1,9,3) Panírozott halrúd(*1,3,4) Párolt rizs Uborkasaláta	Zöldségleves kiskockával(*1,3,9) Sült bécsi rudacska(*6) Burgonyafőzelék(*1,7) félbarna kenyér(*1)	Húsgaluskaleves(*1,3,9) Tejbegríz(*1,7) Kakaó szórat
		Energia: 501,60 Kcal / 2 096,69 KJ	Energia: 439,58 Kcal / 1 837,44 KJ	Energia: 488,34 Kcal / 2 041,26 KJ	Energia: 564,57 Kcal / 2 359,90 KJ	Energia: 395,09 Kcal / 1 651,48 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		16,79 g 8,70 g 1,26 g	14,80 g 18,15 g 4,05 g	26,05 g 12,84 g 1,99 g	19,32 g 26,99 g 6,68 g	12,83 g 6,28 g 2,53 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	88,26 g 12,47 g 3,66 g	53,56 g 10,00 g 4,25 g	66,62 g 16,82 g 2,88 g	60,05 g 0,02 g 3,49 g	71,31 g 32,28 g 1,81 g	
<b>UZSONNA</b> <b>Bölcsis</b> <b>(1-3 év)</b>		Párizsi Margarin(*7) Teljeskiőrlésű kenyér (*1) tea	Sajt szelet (*7) margarin(*7) Félbarna kenyér (*1) Paprika	Zala felvágott margarin (*7) Félbarna kenyér (*1) Paradicsom,	Natúr sajtkrém(*7) Kenyer (*1) Uborka, tea	Pizzás csiga(*1,3,7,9) Alma, tej (*7)



			tea			tej (*7)								
Energia: 278,32 Kcal / 1 163,38 KJ			Energia: 333,97 Kcal / 1 395,99 KJ			Energia: 344,10 Kcal / 1 438,34 KJ			Energia: 273,98 Kcal / 1 145,24 KJ			Energia: 256,60 Kcal / 1 072,59 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
7,44 g	10,47 g	2,97 g	11,45 g	12,99 g	5,28 g	13,25 g	14,23 g	5,06 g	7,25 g	8,33 g	4,58 g	7,63 g	14,69 g	5,00 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
38,20 g	9,99 g	1,02 g	42,36 g	9,99 g	1,70 g	40,34 g	0,00 g	1,77 g	42,12 g	9,99 g	1,45 g	22,99 g	0,00 g	1,09 g

\*Allergének jelölése

**Jó étvágyat kívánunk!**

.....  
**Élelmezésvezető**

**Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az esetleges változásokról az érintett intézményeket értesítjük.**

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

Minőségbiztosítás  
+36706148484  
minosegbiztositas@tsgastro.hu

A tápértékek Quadro Byte Élelmezési program számításai alapján készültek.