

Heti étlap 2019.03.18. - 2019.03.22.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	Bölcsis (1-3 év)	Gyümölcsstea, Sajtkrém, Zsemle, Alma			Tej, Magyaros vajkrém, Félbarna kenyér			Tej, Fatörzs kifli			Csipkebogyó tea, sült hús krém, Graham kenyér, Paprika			Tej, Sertés párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom		
		Energia: 270.17 Kcal / 1,129.31 KJ			Energia: 269.84 Kcal / 1,127.93 KJ			Energia: 356.40 Kcal / 1,489.75 KJ			Energia: 217.48 Kcal / 909.07 KJ			Energia: 285.00 Kcal / 1,191.30 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6.68 g	7.94 g	4.48 g	9.52 g	12.60 g	6.15 g	12.10 g	10.45 g	4.85 g	6.70 g	6.56 g	2.57 g	10.81 g	14.46 g	5.25 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
42.42 g	10.00 g	0.78 g	29.27 g	0.00 g	0.97 g	53.07 g	10.75 g	0.79 g	32.59 g	9.99 g	0.92 g	27.57 g	0.00 g	1.00 g		
1,7			1,7			1,3,7			1,7,10,(12)			1,7				
Tízórai	Bölcsis (1-3 év)	Savanyú káposzta			Alma, Plusz Sárgarépa			Gyümölcs joghurt			Sárgarépa, Plusz Karalábé			Körtelé		
		Energia: 5.97 Kcal / 24.95 KJ			Energia: 33.48 Kcal / 139.95 KJ			Energia: 166.11 Kcal / 694.34 KJ			Energia: 23.39 Kcal / 97.77 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
		0.33 g	0.06 g	0.00 g	0.68 g	0.28 g	0.01 g	5.59 g	5.79 g	3.13 g	1.08 g	0.12 g	0.02 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
1.02 g	0.00 g	0.27 g	6.74 g	0.00 g	0.14 g	22.45 g	12.99 g	0.49 g	4.38 g	0.00 g	0.11 g	2.22 g	2.16 g	0.00 g		
(12)						7,(1)										
Ebéd	Bölcsis (1-3 év)	Magyaros karalábé leves, Párolt csirkemell, Céklamártás, Főtt burgonya			Körtelé, Vagdalt, Zabpelyhes, Kapros tökfőzelék, Főtt burgonya 1/2 adag			Frankfurti leves, Grízes tészta, Lekvár (tésztahoz), Porcukor szórát, Mandarin			Meggyleves almával, Eszterházi sertésragu, Párolt rizs			Homoktövises gyümölcslé, Csirke nuggets, Zöldborsó főzelék, Főtt burgonya		
		Energia: 270.62 Kcal / 1,131.19 KJ			Energia: 328.04 Kcal / 1,371.21 KJ			Energia: 466.23 Kcal / 1,948.84 KJ			Energia: 469.31 Kcal / 1,961.72 KJ			Energia: 306.93 Kcal / 1,282.97 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		22.14 g	6.40 g	1.00 g	12.30 g	17.64 g	4.49 g	12.90 g	10.65 g	2.96 g	15.43 g	16.35 g	5.61 g	20.83 g	7.81 g	0.71 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
36.31 g	6.77 g	2.94 g	37.67 g	2.56 g	0.74 g	80.98 g	22.48 g	4.38 g	68.83 g	8.99 g	1.13 g	46.64 g	7.85 g	1.64 g		
1,7,9,(10)			1,3,7			1,3,7,(6),(9),(12)			1,7,10,(12)			1,7,(3)				
Uzsonna	Bölcsis (1-3 év)	Tej, Szerencse felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek			Tea citromos, Sajt szelet, Margarin, Graham kenyér, Paprika			Barackos tea, pulykamell sonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka			Tej, Natúr vajkrém, Korpás zsemle, Salátalevél			Almás-fahéjas tea, Burgonyás pogácsa, Alma		
		Energia: 294.10 Kcal / 1,229.34 KJ			Energia: 277.31 Kcal / 1,159.16 KJ			Energia: 218.09 Kcal / 911.62 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
		11.42 g	15.35 g	5.60 g	9.59 g	12.79 g	5.28 g	6.56 g	7.95 g	2.07 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
27.31 g	3.12 g	1.13 g	30.58 g	8.00 g	1.19 g	29.76 g	9.99 g	0.82 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 ételenkénti allergén információkról felvilágosítást a központi diétetika alábbi elérhetőségein kérhető: diietetika@tsgastro.hu; +36 70 614 8011

Jó étvágyat kívánunk!

Allergén lista (kód-allergén)

1-glutén 3-tojás
2-rák 4-hal
Quadro Byte Zrt

5-földimogyoró
6-szója

7-tejtermék,laktóz
8-diófélék

9-zeller 11-szezám
10-mustár 12-~~11~~ szulfid-szulfit
Oldalak

13-csillagfűrt
14-puhatestűek

15-mesterséges édesítőszer
16-édesgyökér

.....

Élelmezésvezető

2019.03.07. 14:46:28 | QB - Élelem