

Heti étlap 2018.10.15.- 2018.10.19.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>REGGELI Bölcsis (1-3 év)</b>	Epres csipkebogyó tea Natúr vajkrém(*7) Graham kenyér(*1) Uborka	Tejeskávé(*7) Vaj(*7) Márványos kalács(*1,3,7)	Gyümölcslé Hot-dog(*1,6,7) Ketchup(*1,9)	Tej(*7) Vegyes gyümölcslekvár(*12) Margarin(*7) Korpás kifli(*1)	Vadmeggyes tea Sonkás vajkrém(*7) Teljeskiörlesű kenyér(*1) Paprika
	Energia: 279,10 Kcal / 1 166,64 KJ	Energia: 337,88 Kcal / 1 412,34 KJ	Energia: 290,62 Kcal / 1 214,79 KJ	Energia: 304,74 Kcal / 1 273,81 KJ	Energia: 249,54 Kcal / 1 043,08 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	6,83 g 8,63 g 3,87 g	9,85 g 13,46 g 6,33 g	11,68 g 12,36 g 4,60 g	10,56 g 11,97 g 4,25 g	7,59 g 6,83 g 2,89 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
43,14 g 9,99 g 1,04 g	43,95 g 12,79 g 0,62 g	32,70 g 2,80 g 2,34 g	38,27 g 5,20 g 0,84 g	39,08 g 9,99 g 0,65 g	
<b>TÍZÓRAI Bölcsis (1-3 év)</b>	Banán	Körte	Mandarin	Alma	Homoktövises gyümölcslé
	Energia: 52,48 Kcal / 219,37 KJ	Energia: 26,50 Kcal / 110,77 KJ	Energia: 23,44 Kcal / 97,98 KJ	Energia: 17,39 Kcal / 72,69 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
	0,65 g 0,05 g 0,00 g	0,20 g 0,15 g 0,00 g	0,35 g 0,15 g 0,00 g	0,20 g 0,20 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	
12,10 g 0,00 g 0,03 g	6,00 g 0,00 g 0,00 g	4,90 g 0,00 g 0,00 g	3,50 g 0,00 g 0,01 g	4,98 g 0,00 g 0,00 g	
<b>EBÉD Bölcsis (1-3 év)</b>	Kukoricás csirkeragu(*1) Orsótészta(*1,3) Kajszilé	Rakott kelkáposzta bulgurral(*1,7) Félbarna kenyér(*1) Alma	Zellerkrémleves(*1,7,9) Pírtott kenyérkocka(*1) Pusztapörkölt csirkehússal Félbarna kenyér(*1) Házi vitaminaláta	Zabpelyhes vagdalt(*1,3) Kapros tökfőzelék(*1,7) Félbarna kenyér(*1) Feketeribizlis céklalé Édes keksz(*1,3,7)	Magyaros raguleves(*1,9) Burgonyás tészta(*1,3) Uborkasaláta Félbarna kenyér(*1)
	Energia: 336,03 Kcal / 1 404,61 KJ	Energia: 378,64 Kcal / 1 582,72 KJ	Energia: 564,57 Kcal / 2 359,90 KJ	Energia: 538,86 Kcal / 2 252,43 KJ	Energia: 473,95 Kcal / 1 981,11 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	16,89 g 10,95 g 1,55 g	17,23 g 16,18 g 4,90 g	18,34 g 22,51 g 5,47 g	16,56 g 21,09 g 5,34 g	19,44 g 8,83 g 1,09 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
41,94 g 0,00 g 4,06 g	41,61 g 0,00 g 2,33 g	70,50 g 4,01 g 3,97 g	69,79 g 7,44 g 1,62 g	78,30 g 3,61 g 3,33 g	
<b>UZSONNA Bölcsis (1-3 év)</b>	Kakaós csiga(*1,3,7) Alma Tej(*7)	Sajt szelet(*7) Margarin(*7) Graham kenyér(*1) Paprika	Túró rudi krém(*1,5,7,8,12) Teljeskiörlesű kenyér(*1) Tej(*1)	Főtt tojáskarikák(*3) Margarin(*7) Félbarna kenyér(*1) Jégcsapretek	Sajtos párizsi(*7) Margarin(*7) Félbarna kenyér(*1) Tej



			Tea						Tea					
Energia: 299,36 Kcal / 1 251,32 KJ			Energia: 338,79 Kcal / 1 416,14 KJ			Energia: 264,99 Kcal / 1 107,66 KJ			Energia: 292,06 Kcal / 1 220,81 KJ			Energia: 345,11 Kcal / 1 442,56 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
8,47 g	16,16 g	6,31 g	11,63 g	12,99 g	5,28 g	12,44 g	6,23 g	3,04 g	8,62 g	9,79 g	2,47 g	12,95 g	14,65 g	5,24 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29,47 g	5,90 g	0,55 g	43,38 g	9,99 g	1,53 g	39,48 g	2,79 g	0,76 g	42,06 g	13,11 g	1,37 g	39,96 g	0,00 g	1,76 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	csillagfürt
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.