


Heti étlap 2019.03.18. - 2019.03.22.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Reggeli	Bölcsi 1-3 éves	Tej Sajtkrém házi Zsemle Paprika			Tej Magyaros vajkrém Félbarna kenyér Jégcsapretek			Tej Fatörzs kifli			Tej Sült hús krém Graham kenyér Sárgarépa			Tej Sertés párizsi Margarin Félbarna kenyér Uborka		
		Energia: 305.98 Kcal / 1,279.00 KJ			Energia: 272.66 Kcal / 1,139.72 KJ			Energia: 356.40 Kcal / 1,489.75 KJ			Energia: 271.24 Kcal / 1,133.78 KJ			Energia: 291.75 Kcal / 1,219.52 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.72 g	11.98 g	6.76 g	9.74 g	12.62 g	6.16 g	12.10 g	10.45 g	4.85 g	11.73 g	10.73 g	4.85 g	11.03 g	14.35 g	5.21 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
37.46 g	0.00 g	0.94 g	29.80 g	3.12 g	0.98 g	53.07 g	10.75 g	0.79 g	31.56 g	0.00 g	1.15 g	29.28 g	0.00 g	1.42 g		
1,7			1,7			1,3,7			1,7,10,(12)			1,7				
Tízórai	Bölcsi 1-3 éves	Mandarin, Banán			Alma, Keks			Narancs, Banán			Túró Rudi			Körte, Alma		
		Energia: 37.96 Kcal / 158.67 KJ			Energia: 53.60 Kcal / 224.05 KJ			Energia: 46.95 Kcal / 196.25 KJ			Energia: 68.56 Kcal / 286.58 KJ			Energia: 21.95 Kcal / 91.75 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0.51 g	0.11 g	0.00 g	0.92 g	1.20 g	0.31 g	0.63 g	0.13 g	0.00 g	3.93 g	3.20 g	1.72 g	0.20 g	0.18 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	0.02 g	9.63 g	2.28 g	0.11 g	10.30 g	0.00 g	0.03 g	5.80 g	3.00 g	0.01 g	4.75 g	0.00 g	0.01 g		
			1,(3),(5),(7),(8)						7,(1)							
Ebéd	Bölcsi 1-3 éves	Körte ivólé Párolt csirkemell Céklamártás Főtt burgonya			Tojásleves Zabpelyhes vagdalt Kapos tökfőzelék Félbarna kenyér			Frankfurti leves Grízes tészta Lekvár, porcukor szórat Félbarna kenyér			Meggyleves almával Eszterházi sertésragu Párolt rizs			Burgonyagombóc leves Csirke nuggets Zöldborsó főzelék Félbarna kenyér		
		Energia: 241.65 Kcal / 1,010.10 KJ			Energia: 404.68 Kcal / 1,691.56 KJ			Energia: 520.38 Kcal / 2,175.19 KJ			Energia: 469.33 Kcal / 1,961.80 KJ			Energia: 386.75 Kcal / 1,616.62 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		19.98 g	5.64 g	0.91 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
30.47 g	8.91 g	2.36 g	48.80 g	0.41 g	2.53 g	91.77 g	22.48 g	4.98 g	68.84 g	8.99 g	1.13 g	60.34 g	6.00 g	3.50 g		
1,7,(10)			1,3,7,9			1,3,7,(6),(9),(12)			1,7,10,(12)			1,3,7,9				
Uzsonna	Bölcsi 1-3 éves	Szerencse felvágott Margarin Félbarna kenyér Uborka Gyümölcs tea			Sajt szelet Margarin Graham kenyér Tea citromos			Pulykamell sonka Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek Barackos tea			Natúr vajkrém Korpás zsemle Salátalevél Cspikebogyó tea			Burgonyás pogácsa Almás-fahéjas tea		
		Energia: 253.13 Kcal / 1,058.08 KJ			Energia: 273.39 Kcal / 1,142.77 KJ			Energia: 227.34 Kcal / 950.28 KJ			Energia: 253.76 Kcal / 1,060.72 KJ			Energia: 223.31 Kcal / 933.44 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.62 g	11.08 g	3.28 g	9.35 g	12.73 g	5.28 g	6.80 g	7.86 g	2.05 g	5.31 g	8.37 g	4.00 g	2.53 g	13.11 g	3.58 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31.35 g	10.00 g	1.37 g	29.98 g	8.00 g	1.19 g	32.12 g	13.11 g	1.23 g	38.95 g	9.99 g	0.51 g	23.48 g	9.99 g	0.79 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 információról felvilágosítást a központi diétetika alábbi elérhetőségein kérhető: diietetika@tsgastro.hu; +36 70 614 8011

Jó étvágyat kívánunk!

Allergén lista (kód-allergén)

1-glutén
Quadro Byte Zft

3-tojás
4-hal

5-földimogyoró
6-szója

7-tejtermék,laktóz
8-diófélék

9-zeller
10-mustár

11-szezám
12-kéndioxid-szulfid

13-csillagfűrt
14-puhatestűek

15-mesterséges édesítőszer
16-édesgyökér

.....
Élelmiszer
2019.03.18. 7:21:48 | QB - Élelem