

Heti étlap 2018.10.15.- 2018.10.19.

|   | hétfő  | kedd   | szerda  | csütörtök   | péntek  |
|---|--|--|---|---|---|
| <b>REGGELI<br/>Bölcsis<br/>(1-3 év)</b> | Epres csipkebogyó tea<br>Natúr vajkrém(*7)<br>Graham kenyér(*1)<br>Uborka  | Tejeskávé(*7)<br>Márványos kalács(*1,3,7)  | Gyümölcslé<br>Hot-dog(*1,6,7)<br>Ketchup(*1,9)  | Tej(*7)<br>Vegyes<br>gyümölcslekvár(*12)<br>Margarin(*7)<br>Korpás kifli(*1)                              | Tej(*7)<br>Petrezselymes vajkrém(*7)<br>Teljeskiörlesű kenyér(*1)<br>Salátalevél        |
|   | Energia: 279,10 Kcal / 1 166,64 KJ   | Energia: 274,34 Kcal / 1 146,74 KJ   | Energia: 290,62 Kcal / 1 214,79 KJ  | Energia: 304,74 Kcal / 1 273,81 KJ  | Energia: 305,62 Kcal / 1 272,00 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   | 9,82 g 6,46 g 2,95 g   | 11,68 g 12,36 g 4,60 g  | 10,56 g 11,97 g 4,25 g  | 11,22 g 12,54 g 5,99 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                   | 43,92 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   | 36,61 g 0,00 g 0,75 g   |   |
| <b>TÍZÓRAI<br/>Bölcsis<br/>(1-3 év)</b> | Banán  | Reszelt sárgarépa-alma   | Mandarin  | Alma  | Körte   |
|   | Energia: 52,48 Kcal / 219,37 KJ  | Energia: 17,39 Kcal / 72,69 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 0,20 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                   | 3,50 g 0,00 g 0,01 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<br/>Bölcsis<br/>(1-3 év)</b>    | Meggyes<br>almaleves(*1,7)<br>Kukoricás csirkeragu(*1)<br>Orsótészta(*1,3) | Csontleves<br>cérnamentéltel(*1,3,9)<br>Rakott kelkáposzta<br>bulgurral(*1,7)<br>Félbarna kenyér(*1) | Zellerkrémleves(*1,7,9)<br>Pírtott kenyérkocka(*1)<br>Pusztapörkölt<br>Félbarna kenyér(*1)<br>Vitaminsaláta | Reszelttészta leves(*1,3,9)<br>Zabpelyhes vagdalt(*1,3)<br>Kapros tökfőzelék(*1,7)<br>Félbarna kenyér(*1) | Csirke raguleves(*1,9)<br>Burgonyás tészta(*1,3)<br>Uborkasaláta<br>Félbarna kenyér(*1) |
|   | Energia: 385,63 Kcal / 1 611,93 KJ   | Energia: 456,53 Kcal / 1 908,30 KJ   | Energia: 564,57 Kcal / 2 359,90 KJ  | Energia: 459,37 Kcal / 1 920,17 KJ  | Energia: 567,50 Kcal / 2 372,15 KJ  |
|   | Fehérje Zsír T.Zsírsv  | Fehérje Zsír T.Zsírsv  | Fehérje Zsír T.Zsírsv   | Fehérje Zsír T.Zsírsv   | Fehérje Zsír T.Zsírsv   |
|   | 17,91 g 11,69 g 1,84 g   | 21,30 g 17,52 g 5,07 g   | 18,34 g 22,51 g 5,47 g  | 16,96 g 20,22 g 4,69 g  | 21,33 g 17,14 g 4,13 g  |
| Szénhidrát Cukor Só                     | Szénhidrát Cukor Só  | Szénhidrát Cukor Só  | Szénhidrát Cukor Só   | Szénhidrát Cukor Só   |   |
| 51,30 g 6,49 g 4,32 g                   | 54,15 g 0,02 g 5,00 g  | 70,50 g 4,01 g 3,97 g  | 51,67 g 0,61 g 2,41 g   | 80,96 g 3,61 g 3,53 g   |   |
| <b>UZSONNA<br/>Bölcsis<br/>(1-3 év)</b> | Kakaós csiga(*1,3,7)<br>Alma<br>Tej(*7)                                    | Sajt szelet(*7)<br>Margarin(*7)<br>Graham kenyér(*1)<br>Paprika<br>Tea                               | Túrókrém almával(*7)<br>Teljeskiörlesű kenyér(*1)<br>Tej(*1)  | Főtt tojáskarikák(*3)<br>Margarin(*7)<br>Félbarna kenyér(*1)<br>Jégcsapretek<br>Tea                       | Sajtos párizsi(*7)<br>Margarin(*7)<br>Félbarna kenyér(*1)<br>Vadmeggyes 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: 295,47 Kcal / 1 235,10 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   | 7,92 g                             | 10,46 g | 2,96 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   | 42,51 g                            | 9,99 g  | 1,59 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-szulfid       |
| 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.