


## Heti étlap 2019.03.18. - 2019.03.22.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>Óvodás (4-6 év)</b>	Gyümölcsstea, Sajtkrém házi4-6, Zsemle			Félbarna kenyér, Tea citromos, Pritaminos vajkrém			Tej, Fatörzs kifli			Csipkebogyó tea, sült hús krém, Graham kenyér			Almás-fahéjas tea, Sertés párizsi, Margarin, Félbarna kenyér		
		Energia: 276.63 Kcal / 1,156.31 KJ			Energia: 228.17 Kcal / 953.75 KJ			Energia: 363.03 Kcal / 1,517.47 KJ			Energia: 201.12 Kcal / 840.68 KJ			Energia: 276.29 Kcal / 1,154.89 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.07 g	7.66 g	4.07 g	5.41 g	6.53 g	2.90 g	13.80 g	9.25 g	4.20 g	8.33 g	1.95 g	0.53 g	7.37 g	11.15 g	3.28 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
41.44 g	10.00 g	0.83 g	36.65 g	9.99 g	1.00 g	55.72 g	10.75 g	0.89 g	37.26 g	9.99 g	1.10 g	36.23 g	9.99 g	1.56 g		
1,7		1,7			1,3,7			1,7,10,(12)			1					
<b>Ebéd</b>	<b>Óvodás (4-6 év)</b>	Magyaros karalábé leves, Főtt tészta, Halpaprikás			Tojásleves, Vagdalt, Zabpelyhes, Tökfőzelék, Félbarna kenyér			Frankfurti leves, Félbarna kenyér, Gríz tészta 4-6, Lekvár (tésztához), Porcukor szórát			Meggyleves almával, Párolt rizs, Eszterházi sertésragu			Zöldborsó főzelék, Félbarna kenyér, Csirke nuggets, Burgonyagombóc leves		
		Energia: 451.91 Kcal / 1,888.98 KJ			Energia: 420.78 Kcal / 1,758.86 KJ			Energia: 515.39 Kcal / 2,154.33 KJ			Energia: 543.09 Kcal / 2,270.12 KJ			Energia: 451.05 Kcal / 1,885.39 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		22.16 g	16.14 g	4.04 g	18.89 g	22.48 g	6.76 g	16.73 g	9.41 g	3.17 g	19.29 g	21.93 g	7.65 g	28.13 g	10.82 g	0.86 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
55.97 g	0.03 g	2.12 g	47.48 g	0.61 g	1.81 g	92.83 g	20.48 g	2.62 g	71.44 g	9.99 g	1.48 g	73.60 g	6.00 g	3.91 g		
1,3,4,7,9,(6)		1,3,7,9			1,3,7,(6),(9),(12)			1,7,10,(12)			1,3,7,9					
<b>Uzsonna</b>	<b>Óvodás (4-6 év)</b>	Szerencse felvágott, Margarin, Félbarna kenyér, Uborka			Sajt szelettel, Margarin, Graham kenyér			Diákcsemege, Margarin, Félbarna kenyér, Jégcsapretek			Natúr vajkrém, Korpás zsemle, Salátalevél			Alma, Burgonyás pogácsa		
		Energia: 237.85 Kcal / 994.21 KJ			Energia: 267.42 Kcal / 1,117.82 KJ			Energia: 224.70 Kcal / 939.25 KJ			Energia: 212.97 Kcal / 890.21 KJ			Energia: 206.87 Kcal / 864.72 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.50 g	11.16 g	3.28 g	10.31 g	12.82 g	5.28 g	6.66 g	10.04 g	2.82 g	5.24 g	8.36 g	4.00 g	2.74 g	13.38 g	3.58 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
26.57 g	0.00 g	1.57 g	27.38 g	0.00 g	1.36 g	26.75 g	3.12 g	1.43 g	28.95 g	0.00 g	0.51 g	18.38 g	0.00 g	0.80 g		
1		1,7			1			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: dietetika@tsgastro.hu; +36 70 614 8011**

### Allergén lista (kód-allergén)

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

**Jó étvágyat kívánunk!**

.....  
**Élelmezésvezető**