


Heti étlap 2019.03.18. - 2019.03.22.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Reggeli</b>	<b>Bölcsis (1-3 év)</b>	Tej, Sajtkrém, Zsemle			Tej, Magyaros vajkrém, Félbarna kenyér			Tej, Fatörzs kifli			Tej, Sült hús krém, Graham kenyér			Tej, Sertés párizsi, Margarin, Félbarna kenyér		
		Energia: 302.06 Kcal / 1,262.61 KJ			Energia: 269.84 Kcal / 1,127.93 KJ			Energia: 356.40 Kcal / 1,489.75 KJ			Energia: 263.20 Kcal / 1,100.18 KJ			Energia: 289.40 Kcal / 1,209.69 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11.48 g	11.92 g	6.76 g	9.52 g	12.60 g	6.15 g	12.10 g	10.45 g	4.85 g	11.49 g	10.69 g	4.85 g	10.83 g	14.33 g	5.21 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
36.86 g	0.00 g	0.94 g	29.27 g	0.00 g	0.97 g	53.07 g	10.75 g	0.79 g	29.94 g	0.00 g	1.09 g	28.94 g	0.00 g	1.41 g		
1,7			1,7			1,3,7			1,7,10,(12)			1,7				
<b>Tízórai</b>	<b>Bölcsis (1-3 év)</b>	Banán			Alma			Narancs			Sárgarépa			Körte		
		Energia: 52.48 Kcal / 219.37 KJ			Energia: 17.39 Kcal / 72.69 KJ			Energia: 41.41 Kcal / 173.09 KJ			Energia: 8.04 Kcal / 33.61 KJ			Energia: 26.50 Kcal / 110.77 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	0.60 g	0.20 g	0.00 g	0.24 g	0.04 g	0.01 g	0.20 g	0.15 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	8.50 g	0.00 g	0.01 g	1.62 g	0.00 g	0.06 g	6.00 g	0.00 g	0.00 g		
<b>Ebéd</b>	<b>Bölcsis (1-3 év)</b>	Csirke nuggets, Zöldborsó főzelék, Félbarna kenyér			Zabpelyhes vagdalt, Kapros tökfőzelék, Félbarna kenyér			Frankfurti leves, Félbarna kenyér, Grízes tészta, Lekvár, Porcukor szórat			Eszterházi sertésragu, Párolt rizs			Párolt csirkemell, Céklamártás, Főtt burgonya 1/2 adag		
		Energia: 326.84 Kcal / 1,366.19 KJ			Energia: 374.11 Kcal / 1,563.78 KJ			Energia: 520.38 Kcal / 2,175.19 KJ			Energia: 406.03 Kcal / 1,697.21 KJ			Energia: 231.15 Kcal / 966.21 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		22.49 g	7.98 g	0.70 g	14.88 g	17.94 g	4.48 g	15.49 g	10.80 g	2.96 g	14.46 g	15.68 g	5.31 g	19.89 g	5.64 g	0.91 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
49.63 g	5.99 g	2.23 g	46.37 g	0.40 g	1.53 g	91.77 g	22.48 g	4.98 g	53.01 g	2.50 g	0.87 g	28.25 g	6.75 g	2.36 g		
1,7,(3)			1,3,7			1,3,7,(6),(9),(12)			1,7,10,(12)			1,7,(10)				
<b>Uzsonna</b>	<b>Bölcsis (1-3 év)</b>	Szerencse felvágott , Margarin, Félbarna kenyér, Uborka, Gyümölcs tea			Sajt szelet, Margarin, Graham kenyér, Citromos tea			Pulykamell sonka , Margarin, Félbarna kenyér, Jégcsapretek, Barackos tea			Natúr vajkrém, Korpás zsemle, Salátalevél, Csipkebogyó tea			Burgonyás pogácsa, Alma, Almás-fahéjas tea		
		Energia: 253.13 Kcal / 1,058.08 KJ			Energia: 273.39 Kcal / 1,142.77 KJ			Energia: 224.52 Kcal / 938.49 KJ			Energia: 253.76 Kcal / 1,060.72 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
		6.62 g	11.08 g	3.28 g	9.35 g	12.73 g	5.28 g	6.82 g	7.86 g	2.04 g	5.31 g	8.37 g	4.00 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
31.35 g	10.00 g	1.37 g	29.98 g	8.00 g	1.19 g	32.03 g	9.99 g	1.25 g	38.95 g	9.99 g	0.51 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

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	
Quadro Byte Zrt				1/1. Oldalak	

Jó étvágyat kívánunk!

.....  
 Élelmézőveto  
 2018.11.13. 12:45:49 | QB - Élelem