


Heti étlap 2019.03.18. - 2019.03.22.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			
 Tízórai	Óvodás (4-6 év)	Gyümölcsstea, Sajtkrém, Zsemle			Citromos tea, Pritaminos vajkrém, Félbarna kenyér			Tej, Fatörzs kifli			Csipkebogyó tea, Sült hús krém, Graham kenyér			Almás-fahéjas tea, Sertés párizsi, Vaj, Félbarna kenyér		
		Energia: 252.78 Kcal / 1,056.62 KJ			Energia: 228.06 Kcal / 953.29 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
		6.48 g	7.74 g	4.48 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	7.38 g	11.15 g	4.76 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
38.92 g	10.00 g	0.77 g	36.60 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	36.22 g	9.99 g	1.46 g		
1,7			1,7			1,3,7			1,7,10,(12)			1,7				
Ebéd	Óvodás (4-6 év)	Magyaros karalábé leves, Csirke nuggets, Zöldborsó főzelék, Félbarna kenyér			Tojásleves, Zabpelyhes vagdalt, Tökfőzelék, Félbarna kenyér			Frankfurti leves, Félbarna kenyér, Grízes tészta, Lekvár, Porcukor szórát			Meggyleves almával, Eszterházi sertésragu, Párolt rizs			Burgonyagombóc leves, Halpaprikás, Főtt tészta		
		Energia: 385.33 Kcal / 1,610.68 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: 439.24 Kcal / 1,836.02 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		26.50 g	8.39 g	0.58 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	20.11 g	16.40 g	0.45 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
61.85 g	6.02 g	2.94 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	56.87 g	0.01 g	1.57 g		
1,7,9,(3)			1,3,7,9			1,3,7,(6),(9),(12)			1,7,10,(12)			1,3,4,7,9,(6)				
Uzsonna	Óvodás (4-6 év)	Szerencse felvágott, Margarin, Félbarna kenyér, Uborka			Sajt szelet, Margarin, Graham kenyér			Diákcsemege, Margarin, Félbarna kenyér, Jégcsapretek			Natúr vajkrém, Korpás zsemle, Salátalevél			Burgonyás pogácsa, Alma		
		Energia: 237.85 Kcal / 994.21 KJ			Energia: 267.42 Kcal / 1,117.82 KJ			Energia: 221.88 Kcal / 927.46 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	6.68 g	10.04 g	2.81 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	26.66 g	0.00 g	1.45 g	28.95 g	0.00 g	0.51 g	18.38 g	0.00 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: diyetika@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-szulfít	15-mesterséges édesítőszer	

Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezésvezető