

Heti étlap 2018.10.15.- 2018.10.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
REGGELI Bölcsis (1-3 év)		Kakaó(*7) Natúr vajkrém(*7) Graham kenyér(*1) Uborka	Tejeskávé(*7) Márványos kalács(*1,3,7)	Tej(*7) Hot-dog(*1,6,7) Ketchup(*1,9)	Tej(*7) Vegyes gyümölcslekvár(*12) Margarin(*7) Korpás kifli(*1)	Tej(*7) Magyaros vajkrém(*7) Teljeskiörlésű kenyér(*1) Salátalevél
		Energia: 363,99 Kcal / 1 521,48 KJ	Energia: 274,34 Kcal / 1 146,74 KJ	Energia: 360,55 Kcal / 1 507,10 KJ	Energia: 304,74 Kcal / 1 273,81 KJ	Energia: 307,72 Kcal / 1 286,27 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		12,05 g 13,04 g 6,28 g	9,82 g 6,46 g 2,95 g	16,78 g 16,56 g 6,88 g	10,56 g 11,97 g 4,25 g	11,22 g 12,79 g 6,10 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	49,19 g 7,99 g 1,21 g	43,92 g 12,79 g 0,62 g	35,67 g 2,80 g 2,51 g	38,27 g 5,20 g 0,84 g	36,61 g 0,00 g 0,80 g	
TÍZÓRAI Bölcsis (1-3 év)		Sárgarépa	Alma	Mandarin	Alma	Banán
		Energia: 20,11 Kcal / 84,06 KJ	Energia: 17,39 Kcal / 72,69 KJ	Energia: 23,44 Kcal / 97,98 KJ	Energia: 17,39 Kcal / 72,69 KJ	Energia: 52,48 Kcal / 219,37 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		0,60 g 0,10 g 0,02 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	0,65 g 0,05 g 0,00 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	4,05 g 0,00 g 0,16 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	12,10 g 0,00 g 0,03 g	
EBÉD Bölcsis (1-3 év)		Kukoricás csirkeragu(*1) Orsótészta(*1,3)	Rakott kelkáposzta bulgurral(*1,7) Félbarna kenyér(*1)	Pusztapörkölt Félbarna kenyér(*1) Vitaminsaláta	Zabpelyhes vagdalt(*1,3) Kapos tökfőzelék(*1,7) Félbarna kenyér(*1)	Magyaros raguleves(*1,9) Burgonyás tészta(*1,3) Uborkasaláta Félbarna kenyér(*1)
		Energia: 315,53 Kcal / 1 318,92 KJ	Energia: 361,25 Kcal / 1 510,03 KJ	Energia: 448,05 Kcal / 1 872,85 KJ	Energia: 383,68 Kcal / 1 603,78 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
		16,89 g 10,95 g 1,55 g	17,03 g 15,98 g 4,90 g	15,70 g 16,12 g 4,12 g	14,11 g 17,79 g 4,43 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	
	36,96 g 0,00 g 4,06 g	38,11 g 0,00 g 2,32 g	58,72 g 4,00 g 2,70 g	41,17 g 0,60 g 1,33 g	80,96 g 3,61 g 3,53 g	
UZSONNA Bölcsis (1-3 év)		Kakaós csiga(*1,3,7) Alma Tea	Sajt szelet(*7) Margarin(*7) Graham kenyér(*1) Paprika Tea	Túró rudi krém(*1,5,7,8,12) Teljeskiörlésű kenyér(*1) Tea	Főtt tojáskarikák(*3) Vaj(*7) Félbarna kenyér(*1) Jégcsapretek Tea	Sajtos párizsi(*7) Margarin(*7) Félbarna kenyér(*1) Tea





Energia: 249,72 Kcal / 1 043,83 KJ			Energia: 338,79 Kcal / 1 416,14 KJ			Energia: 215,35 Kcal / 900,16 KJ			Energia: 292,06 Kcal / 1 220,81 KJ			Energia: 295,47 Kcal / 1 235,06 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
3,44 g	11,97 g	4,03 g	11,63 g	12,99 g	5,28 g	7,41 g	2,04 g	0,76 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
31,52 g	15,89 g	0,38 g	43,38 g	9,99 g	1,53 g	41,53 g	12,78 g	0,59 g	42,06 g	13,11 g	1,37 g	42,01 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.