


## Heti étlap 2018.10.15. - 2018.10.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
	<b>TÍZÓRAI Alsós (7-10 év)</b>	Epres csipkebogyó tea Natúr vajkrém(*7) Graham kenyér(*1) Uborka			Tejeskávés(*7) Márványos kalács(*1,3,7)			Gyümölcsle Hot-dog(*1,6,7) Ketchup(*1,9)			Tej(*7) Mogyorókrém(*1,5,6,7,8) Korpás kifli(*1)			Vadmeggyes tea Magyaros vajkrém(*7) Teljeskiörlesű kenyér(*1) Salátalevél		
		Energia: 296,60 Kcal / 1 239,79 KJ			Energia: 322,80 Kcal / 1 349,30 KJ			Energia: 297,65 Kcal / 1 244,18 KJ			Energia: 330,20 Kcal / 1 380,24 KJ			Energia: 297,99 Kcal / 1 245,60 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6,95 g	8,65 g	3,87 g	11,52 g	7,21 g	3,36 g	11,68 g	12,36 g	4,60 g	13,44 g	9,97 g	1,83 g	6,28 g	8,48 g	3,72 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	47,31 g 13,99 g 1,04 g			52,59 g 18,78 g 0,69 g			34,40 g 2,80 g 2,34 g			46,28 g 9,60 g 0,83 g			48,77 g 19,99 g 0,68 g			
	<b>EBÉD Alsós (7-10 év)</b>	Meggyes almaleves(*1,7) Kukoricás csirkeragu(*1) Orsótészta(*1,3)			Csontleves cérnametéllel(*1,3,9) Rakott kelkáposzta bulgurral(*1,7) Félbarna kenyér(*1)			Zellerkrémleves(*1,7,9) Pírtott kenyérkocka(*1) Pusztapörkölt Félbarna kenyér(*1) Vitaminsaláta			Reszelttészta leves(*1,3,9) Zabpelyhes vagdalt(*1,3) Sárgaborsó főzelék(*1) Félbarna kenyér(*1)			Magyaros raguleves(*1,9) Burgonyás tészta(*1,3) Uborkasaláta Félbarna kenyér(*1)		
		Energia: 603,64 Kcal / 2 523,22 KJ			Energia: 409,32 Kcal / 1 710,96 KJ			Energia: 783,33 Kcal / 3 274,32 KJ			Energia: 1 012,78 Kcal / 4 233,42 KJ			Energia: 799,25 Kcal / 3 340,87 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		28,93 g	17,11 g	2,69 g	18,78 g	13,47 g	3,66 g	26,36 g	35,46 g	9,25 g	46,75 g	41,04 g	8,82 g	29,17 g	23,45 g	5,37 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	82,18 g 9,09 g 1,99 g			53,73 g 0,04 g 5,55 g			87,48 g 5,02 g 5,23 g			112,85 g 0,01 g 2,96 g			116,36 g 4,21 g 4,47 g			
<b>UZSONNA Alsós (7-10 év)</b>	Kakaós csiga(*1,3,7) Alma			Sajt szelet(*7) Margarin(*7) Graham kenyér(*1) Paprika			Túró rudi krém(*1,5,7,8,12) Teljeskiörlesű kenyér(*1)			Főtt tojáskarikák(*3) Margarin(*7) Félbarna kenyér(*1) Jégcsapretek			Sajtos párizsi(*7) Margarin(*7) Félbarna kenyér(*1)			
	Energia: 243,72 Kcal / 1 018,75 KJ			Energia: 299,96 Kcal / 1 253,83 KJ			Energia: 186,02 Kcal / 777,56 KJ			Energia: 252,68 Kcal / 1 056,20 KJ			Energia: 266,67 Kcal / 1 114,68 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	3,77 g	12,36 g	4,03 g	11,68 g	13,01 g	5,28 g	8,63 g	2,59 g	1,06 g	8,66 g	9,79 g	2,47 g	8,50 g	11,40 g	3,31 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
28,52 g 5,90 g 0,39 g			33,68 g 0,00 g 1,53 g			31,83 g 2,79 g 0,59 g			32,32 g 4,68 g 1,37 g			32,20 g 0,00 g 1,69 g				

\*Allergének jelölése

**Jó étvágyat kívánunk!**

.....

**Élelmésvetető**

**Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az esetleges változásokról az érintett intézményeket értesítjük.**

Kód	Allergén	Kód	Allergén
-----	----------	-----	----------

Minőségbiztosítás  
+36706148484  
minosegbiztositas@tsgastro.hu

A tápértékek Quadro Byte Élelmésvetési program számításai alapján készültek.

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