


## Heti étlap 2019.03.18. - 2019.03.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
 <b>Tízórai</b>	<b>Óvoda (4-6)</b>	Gyümölcsstea, Házi sajtkrém kent zsemle	Tea citromos, Pritaminos vajkrémes félbarna kenyér	Tej fatörzs kifelé	Csipkebogyó tea, sült hús krémes Graham kenyér Paprikával	Almás-fahéjas tea, Margarinos félbarna kenyér sertés párizsival
		Energia: 252.78 Kcal / 1,056.62 KJ	Energia: 228.06 Kcal / 953.29 KJ	Energia: 363.03 Kcal / 1,517.47 KJ	Energia: 205.04 Kcal / 857.07 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	8.57 g      2.01 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
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	37.86 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,(7)		
<b>Ébéd</b>	<b>Óvoda (4-6)</b>	Magyaros karalábé leves, Halpaprikás főtt tésztával	Tojásleves, Zabpelyhes vagdalt, Tökfőzelék	Frankfurti leves, Grízes tészta lekvárral és porcukor szóráttal	Meggyleves almával, Eszterházi sertésragu párolt rizzsel	Burgonyagombóc leves Zöldborsó főzelék és csirke nuggets
		Energia: 451.91 Kcal / 1,888.98 KJ	Energia: 420.78 Kcal / 1,758.86 KJ	Energia: 562.28 Kcal / 2,350.33 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	17.43 g      9.71 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	102.63 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>Óvoda (4-6)</b>	Margarinos Félbarna kenyér, szerencse felvágottal és Uborkával	Margarinos Graham kenyér Sajt szelettel	Margarinos félbarna kenyér diákcsemegével és Jégcsapretekkel	Natúr vajkrémes korpás zsemle, Salátalevéllel	Burgonyás pogácsa, alma
		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,(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](mailto:diietetika@tsgastro.hu); +36 70 614 8011**

**Allergén lista (kód-allergén)**

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

**Jó étvágyat kívánunk!**

.....  
**Élelmezésvezető**