


Heti étlap 2019.03.18. - 2019.03.22.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Reggeli	Bölcsis (1-3 év)	Gyümölcsstea, Házi sajtkrémes zsemle			Tej, Magyaros vajkrémes félbarna kenyér			Tej, Fatörzs kiflivel			Csipkebogyó tea, sült hús krémes Graham kenyér			Tej, Sertés párizsi, Margarinos Félbarna kenyér		
		Energia: 252.78 Kcal / 1,056.62 KJ			Energia: 269.84 Kcal / 1,127.93 KJ			Energia: 356.40 Kcal / 1,489.75 KJ			Energia: 213.56 Kcal / 892.68 KJ			Energia: 289.40 Kcal / 1,209.69 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	9.52 g	12.60 g	6.15 g	12.10 g	10.45 g	4.85 g	6.46 g	6.50 g	2.57 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
38.92 g	10.00 g	0.77 g	29.27 g	0.00 g	0.97 g	53.07 g	10.75 g	0.79 g	31.99 g	9.99 g	0.92 g	28.94 g	0.00 g	1.41 g		
1,7			1,7			1,3,7			1,7,10,(12)			1,7				
Tízórai	Bölcsis (1-3 év)	Almalé			Banán			Gyümölcs joghurt			Sárgarépa			Narancs		
		Energia: 5.97 Kcal / 24.95 KJ			Energia: 17.39 Kcal / 72.69 KJ			Energia: 166.11 Kcal / 694.34 KJ			Energia: 8.04 Kcal / 33.61 KJ			Energia: 10.50 Kcal / 43.89 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0.33 g	0.06 g	0.00 g	0.20 g	0.20 g	0.00 g	5.59 g	5.79 g	3.13 g	0.24 g	0.04 g	0.01 g	0.09 g	0.00 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
1.02 g	0.00 g	0.27 g	3.50 g	0.00 g	0.01 g	22.45 g	12.99 g	0.49 g	1.62 g	0.00 g	0.06 g	2.22 g	2.16 g	0.00 g		
(12)						7,(1)										
Ebéd	Bölcsis (1-3 év)	Magyaros karalábé leves, Párolt csirkemell, Céklamártás, Főtt burgonyával			Tojásleves,zabpelyhes vagdalt Kapros tökfőzelék			Frankfurti leves, Grízes tészta Lekvárral és Porcukor szóráttal			Meggyleves almával, Eszterházi sertésragu, Párolt rizzsel			Burgonyagombóc leves, Csirke nuggets, Zöldborsó főzelék		
		Energia: 270.62 Kcal / 1,131.19 KJ			Energia: 404.68 Kcal / 1,691.56 KJ			Energia: 520.38 Kcal / 2,175.19 KJ			Energia: 469.31 Kcal / 1,961.72 KJ			Energia: 386.75 Kcal / 1,616.62 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		22.14 g	6.40 g	1.00 g	16.08 g	20.59 g	4.90 g	15.49 g	10.80 g	2.96 g	15.43 g	16.35 g	5.61 g	24.77 g	11.12 g	1.09 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
36.31 g	6.77 g	2.94 g	48.80 g	0.41 g	2.53 g	91.77 g	22.48 g	4.98 g	68.83 g	8.99 g	1.13 g	60.34 g	6.00 g	3.50 g		
1,7,9,(10)			1,3,7,9			1,3,7,(6),(9),(12)			1,7,10,(12)			1,3,7,9				
Uzsonna	Bölcsis (1-3 év)	Tej, , Margarinos félbarna kenyér,Szerencse felvágott Uborka			Citromos tea, Sajt szelet, Margarinos graham kenyér			Barackos tea, pulykamell sonka , Margarinos félbarna kenyér, Jégcsapretek			Tej, Natúr vajkrémes Korpás zsemle, Salátalevél			Almás-fahéjas tea, Burgonyás pogácsa, Alma		
		Energia: 302.41 Kcal / 1,264.07 KJ			Energia: 273.39 Kcal / 1,142.77 KJ			Energia: 227.34 Kcal / 950.28 KJ			Energia: 303.40 Kcal / 1,268.21 KJ			Energia: 240.70 Kcal / 1,006.13 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.62 g	15.26 g	5.56 g	9.35 g	12.73 g	5.28 g	6.80 g	7.86 g	2.05 g	10.34 g	12.56 g	6.28 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
29.29 g	0.00 g	1.54 g	29.98 g	8.00 g	1.19 g	32.12 g	13.11 g	1.23 g	36.90 g	0.00 g	0.68 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 dietetika alábbi elérhetőségein kérhető: dietetika@tsgastro.hu; +36 70 614 8011

Jó étvágyat kívánunk!

Allergén lista (kód-allergén)

1-glutén 3-tojás 5-földimogyoró 7-tejtermék,laktóz 9-zeller 11-szezám 13-csillagfürt 15-mesterséges édesítőszer

2-rák 4-hal 6-szója 8-diófélék 10-mustár 12-kéndioxid-szulfit 14-puhatestűek 16-édesgyökér

.....
Élelmezésvezető