


Heti étlap 2019.03.18. - 2019.03.22.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Reggeli	Bölcsis (1-3 év) Gyümölcsstea, Házi sajtkrémes zsemle Energia: 252.78 Kcal / 1,056.62 KJ			Tej, Magyaros vajkrémes félbarna kenyér Energia: 269.84 Kcal / 1,127.93 KJ			Tej, Fatörzs kiflivel Energia: 356.40 Kcal / 1,489.75 KJ			Cspikebogyó tea, sült hús krémes Graham kenyér, paprika Energia: 213.56 Kcal / 892.68 KJ			Tej, Sertés párizsi, Margarinós Félbarna kenyér Energia: 289.40 Kcal / 1,209.69 KJ		
	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) Körtelé Energia: 5.97 Kcal / 24.95 KJ			Alma Energia: 17.39 Kcal / 72.69 KJ			Gyümölcs joghurt Energia: 166.11 Kcal / 694.34 KJ			Sárgarépa Energia: 8.04 Kcal / 33.61 KJ			Körtelé Energia: 10.50 Kcal / 43.89 KJ		
	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 Energia: 270.62 Kcal / 1,131.19 KJ			Tojásleves,zabpelyhes vagdalt Kapros tökfőzelék Energia: 404.68 Kcal / 1,691.56 KJ			Frankfurti leves, Grízes tészta Lekvárral és Porcukor szórattal, Mandarin Energia: 520.38 Kcal / 2,175.19 KJ			Meggyleves almával, Eszterházi sertésragu, Párolt rizzsel Energia: 469.31 Kcal / 1,961.72 KJ			Burgonyagombóc leves, Csirke nuggets, Zöldborsó főzelék Energia: 386.75 Kcal / 1,616.62 KJ		
	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, Margarinós félbarna kenyér,Szerencse felvágott Uborka Energia: 302.41 Kcal / 1,264.07 KJ			Citromos tea, Sajt szelet, Margarinós graham kenyér Energia: 273.39 Kcal / 1,142.77 KJ			Barackos tea, pulykamell sonka, Margarinós félbarna kenyér, Jégcsapretek Energia: 227.34 Kcal / 950.28 KJ			Tej, Natúr vajkrémes Korpás zsemle, Salátalevél Energia: 303.40 Kcal / 1,268.21 KJ			Almás-fahéjas tea, Burgonyás pogácsa, Alma Energia: 240.70 Kcal / 1,006.13 KJ		
	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