


Heti étlap 2018.09.17. - 2018.09.23.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
	TÍZÓRAI Óvodás (4-6év)	Tej (*7) Magyaros vajkrém (*7) Félbarna kenyér, (*1) paprika			Mentás tea Toast sonka, margarin (*7) Rozskenyér (*1)			Erdei gyümölcsös tea Vaniliás túrókrém (*7) Korpás kifli (*1)			Kakaó (*7) Fatörzs kifli (*1,3,7)			Citromos limonádé sülthús krém (*7,10) Félbarna kenyér, (*1) paprika		
		Energia: 327,52 Kcal / 1 369,03 KJ			Energia: 290,13 Kcal / 1 212,74 KJ			Energia: 195,44 Kcal / 816,94 KJ			Energia: 398,28 Kcal / 1 664,81 KJ			Energia: 251,67 Kcal / 1 051,98 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13,24 g	11,46 g	5,41 g	10,67 g	9,51 g	6,91 g	7,15 g	1,84 g	0,65 g	13,99 g	9,47 g	4,33 g	8,50 g	6,79 g	2,57 g
	Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			
	Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			
	Só			Só			Só			Só			Só			
	42,51 g			40,06 g			37,24 g			63,82 g			38,59 g			
	0,00 g			9,99 g			12,40 g			18,74 g			5,99 g			
	1,52 g			1,02 g			0,57 g			0,89 g			1,43 g			
	EBÉD Óvodás (4-6év)	Gulyásleves (*1,3,9) Grízes tészta (*1,3) baracklekvár (*12) félbarna kenyér(*1)			Erőleves cénametélttel (*1,3,9) Paradicsommártás (*1,9) Húsgombóc(*3) Főtt burgonya			Zellerkrémleves kenyérkockával (*1,9,3,7) Panírozott halrúd (*1,3,4) Párolt rizs Uborkasaláta			Zöldségleves kiskockával (*1,3,9) Sült virsli (*6) Fehérbab főzelék (*1) félbarna kenyér (*1) Múzliszelet (*1,5,6,7,8,11,12)			Húsgaluska leves (*1,3,9) Tejbegríz (*1,7) Kakaó szórat		
		Energia: 524,36 Kcal / 2 191,82 KJ			Energia: 539,96 Kcal / 2 257,03 KJ			Energia: 500,19 Kcal / 2 090,79 KJ			Energia: 671,52 Kcal / 2 806,95 KJ			Energia: 395,09 Kcal / 1 651,48 KJ		
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
19,08 g		9,53 g	1,55 g	18,73 g	23,51 g	5,50 g	22,93 g	15,37 g	2,18 g	31,32 g	26,08 g	6,27 g	12,83 g	6,28 g	2,53 g	
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
Só			Só			Só			Só			Só				
89,77 g			62,44 g			66,99 g			78,65 g			71,31 g				
12,47 g			10,00 g			14,18 g			0,02 g			32,28 g				
3,68 g			4,83 g			3,25 g			6,24 g			1,81 g				
UZSONNA Óvodás (4-6év)		Olasz felvágott Margarin (*7) Teljes kiőrlésű kenyér (*1)			Sajtszelet (*7) Margarin (*7) Félbarna kenyér (*1) Paprika			Zala felvágott Margarin (*7) Kenyer (*1) Paradicsom			Natúr sajtkrém (*7) Félbarna kenyér (*1) Uborka			Pizzás csiga (*1,3,7,9) Alma		
		Energia: 272,51 Kcal / 1 139,09 KJ			Energia: 293,18 Kcal / 1 225,49 KJ			Energia: 263,86 Kcal / 1 102,93 KJ			Energia: 233,19 Kcal / 974,73 KJ			Energia: 169,65 Kcal / 709,14 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	8,32 g	13,89 g	4,23 g	11,38 g	12,98 g	5,28 g	8,83 g	10,83 g	3,08 g	7,18 g	8,32 g	4,58 g	2,57 g	10,53 g	2,72 g	
	Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			
	Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			
	Só			Só			Só			Só			Só			
	28,23 g			32,36 g			32,45 g			32,12 g			15,74 g			
	0,00 g			0,00 g			0,00 g			0,00 g			0,00 g			
	1,52 g			1,70 g			1,70 g			1,45 g			0,92 g			

*Allergének jelölése

Jó étvágyat kívánunk!

.....

Élelmezésvezető

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

Minőségbiztosítás
+36706148484
minosegbiztositas@tsgastro.hu

A tápértékek Quadro Byte Élelmezési program számításai alapján készültek.

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