

Heti étlap 2018.09.17.- 2018.09.23.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
REGGELI Bölcsis (1-3 év)	Tej (*7) Magyaros vajkrém (*7) Félbarna kenyér (*1) Paprika	Mentás tea Toast sonka, margarin (*7) Rozskenyér (*1)	Erdei gyümölcsstea Vaniliás túrókrém (*7) Korpás kifli (*1)	Kakaó (*7) Fatörzs kifli (*1,3,7)	Citromos limonádé Sültthús krém, (*7,10) Félbarna kenyér, (*1) Paprika
	Energia: 324,40 Kcal / 1 355,99 Kj	Energia: 282,30 Kcal / 1 180,01 Kj	Energia: 195,44 Kcal / 816,94 Kj	Energia: 391,65 Kcal / 1 637,10 Kj	Energia: 251,67 Kcal / 1 051,98 Kj
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	11,74 g 12,71 g 6,06 g	9,54 g 9,16 g 6,78 g	7,15 g 1,84 g 0,65 g	12,29 g 10,67 g 4,98 g	8,50 g 6,79 g 2,57 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
40,41 g 0,00 g 1,42 g	40,04 g 9,99 g 0,97 g	37,24 g 12,40 g 0,57 g	61,17 g 18,74 g 0,79 g	38,59 g 5,99 g 1,43 g	
TÍZÓRAI Bölcsis (1-3 év)	Homoktövis gyümölcsle (*12)	Nektarin	Alma	Banán	Trópusi gyümölcsle (*12)
	Energia: 20,50 Kcal / 85,69 Kj	Energia: 27,64 Kcal / 115,54 Kj	Energia: 17,39 Kcal / 72,69 Kj	Energia: 52,48 Kcal / 219,37 Kj	Energia: 20,50 Kcal / 85,69 Kj
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	0,00 g 0,00 g 0,00 g	0,47 g 0,23 g 0,03 g	0,20 g 0,20 g 0,00 g	0,65 g 0,05 g 0,00 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
4,98 g 0,00 g 0,00 g	5,89 g 0,00 g 0,00 g	3,50 g 0,00 g 0,01 g	12,10 g 0,00 g 0,03 g	4,98 g 0,00 g 0,00 g	
EBÉD Bölcsis (1-3 év)	Gulyás leves (*1,3,9) Grízes tészta (*1,3) baracklekvár (*12) Félbarna kenyér (*1)	Almalé (*12) Paradicsommártás, (*1,9,) Húsgombóc (*3) Főtt burgonya	Körtelé (*12) Panírozott halrúd (*1,3,4) Burgonyapüree (*1,7) Uborkasaláta	Sült virsli (*6) Sárgarépafozelék (*1,7) Őszibarack Félbarna kenyér (*1)	Húsgaluskaleves (*1,3,9) Tejbe rizs (*1,7) Gyümölcsöntet (*12)
	Energia: 492,64 Kcal / 2 059,24 Kj	Energia: 330,33 Kcal / 1 380,78 Kj	Energia: 267,18 Kcal / 1 116,81 Kj	Energia: 371,21 Kcal / 1 551,66 Kj	Energia: 395,09 Kcal / 1 651,48 Kj
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	18,64 g 7,32 g 0,74 g	10,85 g 11,79 g 3,37 g	20,45 g 8,04 g 2,42 g	13,83 g 17,16 g 5,30 g	12,83 g 6,28 g 2,53 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
87,31 g 12,47 g 3,67 g	44,46 g 9,99 g 1,46 g	27,59 g 16,80 g 1,34 g	39,55 g 5,00 g 2,89 g	71,31 g 32,28 g 1,81 g	
UZSONNA Bölcsis (1-3 év)	Párizsi Margarin (*7) Teljeskiörlesű kenyér, (*1) tea	Sajt szelet (*7) margarin (*7) Félbarna kenyér (*1) Paprika, tea	Zala, margarin (*7) Félbarna kenyér (*1) Paradicsom, tej (*7)	Natúr sajtkrém (*7) Kenyér (*1) Uborka, tea	Pizzás csiga (*1,3,7,9) Alma, tej (*7)



Energia: 278,32 Kcal / 1 163,38 KJ			Energia: 333,97 Kcal / 1 395,99 KJ			Energia: 344,10 Kcal / 1 438,34 KJ			Energia: 273,98 Kcal / 1 145,24 KJ			Energia: 256,60 Kcal / 1 072,59 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
7,44 g	10,47 g	2,97 g	11,45 g	12,99 g	5,28 g	13,25 g	14,23 g	5,06 g	7,25 g	8,33 g	4,58 g	7,63 g	14,69 g	5,00 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
38,20 g	9,99 g	1,02 g	42,36 g	9,99 g	1,70 g	40,34 g	0,00 g	1,77 g	42,12 g	9,99 g	1,45 g	22,99 g	0,00 g	1,09 g

*Allergének jelölése

Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezésvezető

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

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

Minőségbiztosítás
+36706148484
minosegbiztositas@tsgastro.hu

A tápértékek Quadro Byte Élelmezési program számításai alapján készültek.