

## Heti étlap 2019.04.08. - 2019.04.12.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök	
<b>Tízórai</b>	<b>(00911) Tej- tojásmentes 4-6 éves</b>	Barackos tea, Mini méz, Liga margarin , Zsemle		Almás-fahéjas tea, Zala felvágott, Liga margarin , Félbarna kenyér			Gyümölcsös tea, pulykamell sonka , Liga margarin , Félbarna kenyér, Paradicsom			Csipkebogyó tea, krém, Félbarna k		
		Energia: 306.49 Kcal / 1,281.13 Kj			Energia: 274.41 Kcal / 1,147.03 Kj			Energia: 260.14 Kcal / 1,087.39 Kj			Energia: 304.79 Kcal / 1,271.16 Kj	
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír
		4.88 g	7.37 g	2.03 g	7.72 g	10.70 g	3.07 g	8.59 g	8.11 g	2.09 g	6.70 g	14.56 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor
54.74 g	26.19 g	0.61 g	36.42 g	9.99 g	1.50 g	37.83 g	9.99 g	1.53 g	36.31 g	9.99 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00911) Tej- tojásmentes 4-6 éves</b>	, Magyaros Karfiolleves, Sertés pörkölt, Főtt tészta			, Kertészleves, Mexikói húsos babragu			Mangós trópusi gyümölcsleves, Párolt rizs, céklasaláta , Sertés szelet tej, tojás, gluténmentes b			, Zöldborsó leves, kelkáposzta	
		Energia: 498.36 Kcal / 2,083.14 Kj			Energia: 436.59 Kcal / 1,824.95 Kj			Energia: 462.81 Kcal / 1,934.55 Kj			Energia: 455.93 Kcal / 1,908.06 Kj	
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír
		18.83 g	20.38 g	3.58 g	21.39 g	16.73 g	4.01 g	20.38 g	6.86 g	2.10 g	20.87 g	18.86 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor
58.51 g	3.15 g	1.00 g	48.26 g	0.76 g	1.82 g	78.65 g	12.09 g	1.95 g	49.92 g	0.79 g		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00911) Tej- tojásmentes 4-6 éves</b>	pulykamell sonka , Liga margarin , Félbarna kenyér, Körte			Zala felvágott, Liga margarin , Zsemle, Paprika			Baracklekvár, Liga margarin , Félbarna kenyér			Párizsi , Liga margarin	
		Energia: 246.77 Kcal / 1,031.50 Kj			Energia: 244.82 Kcal / 1,023.35 Kj			Energia: 221.77 Kcal / 927.00 Kj			Energia: 242.78 Kcal / 1,015.56 Kj	
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír
		8.56 g	8.24 g	2.08 g	7.69 g	10.60 g	3.20 g	4.97 g	7.50 g	1.90 g	7.10 g	10.99 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor
54.74 g	26.19 g	0.61 g	36.42 g	9.99 g	1.50 g	37.83 g	9.99 g	1.53 g	36.31 g	9.99 g		

# Heti étlap 2019.04.08. - 2019.04.12.

34.23 g	0.00 g	1.53 g	29.37 g	0.00 g	1.01 g	33.32 g	6.23 g	1.10 g	28.58 g	0.00 g
---------	--------	--------	---------	--------	--------	---------	--------	--------	---------	--------

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

## Allergén lista (kód-allergén)

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

péntek			
sült hús kenyér	Meggyes tea, Csirkemell sonka, Liga margarin , Félbarna kenyér		
cal / 1,274.02 Kj Energia: 255.76 Kcal / 1,069.08 Kj			
T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
4.01 g	8.39 g	8.07 g	2.08 g
Só	Szénhidrát	Cukor	Só
1.30 g	37.03 g	9.99 g	1.53 g
, Rakott á		Gulyásleves, Félbarna kenyér, Tejberizs rizstejjel, Fahéjas porcukor szórat	
cal / 1,905.79 Kj Energia: 472.41 Kcal / 1,974.67 Kj			
T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
4.90 g	15.11 g	7.42 g	1.44 g
Só	Szénhidrát	Cukor	Só
3.26 g	90.77 g	24.99 g	0.98 g
in , Zsemle	Kenőmájas, Zsemle, Uborka		
cal / 1,014.82 Kj Energia: 180.58 Kcal / 754.82 Kj			
T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
3.41 g	6.50 g	3.62 g	1.34 g
Só	Szénhidrát	Cukor	Só

1.07 g

30.29 g

0.00 g

0.65 g

**Jó étvágyat kívánunk!**

.....  
**Élelmezésvezető**