

## Heti étlap 2019.04.08. - 2019.04.12.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök	
<b>Tízórai</b>	<b>(00903) Tejmentes 4-6 éves</b>	Barackos tea, Mini méz, Liga margarin , Zsemle		Almás-fahéjas tea, Főtt tojáskarikák, Liga margarin , Félbarna kenyér			Barackos tea, pulykamell sonka , Liga margarin , Félbarna kenyér, Paradicsom			Csipkebogyó tea, krém, Félbarna k		
		Energia: 306.49 Kcal / 1,281.13 KJ			Energia: 263.38 Kcal / 1,100.93 KJ			Energia: 260.27 Kcal / 1,087.93 KJ			Energia: 282.35 Kcal / 1,169.41 KJ	
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír
		4.88 g	7.37 g	2.03 g	7.42 g	9.67 g	2.46 g	8.60 g	8.12 g	2.09 g	6.41 g	12.22 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor
54.74 g	26.19 g	0.61 g	36.30 g	9.99 g	1.16 g	37.83 g	9.99 g	1.53 g	36.28 g	9.99 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00903) Tejmentes 4-6 éves</b>	Magyaros karfiollev. , Sertés pörkölt, Főtt tészta			Kertészleves, , Mexikói húsos babragu			Mangós trópusi gyümölcsleves, Natur szelet, Párolt rizs, céklasaláta			Magyaros zöldborsó, Rakott kelkápo	
		Energia: 521.50 Kcal / 2,179.87 KJ			Energia: 395.12 Kcal / 1,651.60 KJ			Energia: 495.53 Kcal / 2,071.32 KJ			Energia: 513.64 Kcal / 2,148.67 KJ	
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír
		26.25 g	17.71 g	3.27 g	19.28 g	17.18 g	4.13 g	23.33 g	12.07 g	2.98 g	25.35 g	21.87 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor
63.67 g	0.02 g	1.16 g	40.34 g	0.01 g	1.91 g	72.26 g	10.50 g	2.81 g	53.18 g	0.04 g		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00903) Tejmentes 4-6 éves</b>	pulykamell sonka , Liga margarin , Félbarna kenyér, Körte			Zala felvágott, Liga margarin , Zsemle, Paprika			Baracklekvár, Liga margarin , Félbarna kenyér			Párizsi , Liga margari	
		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 / 1,014.51 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	36.30 g	9.99 g	1.16 g	37.83 g	9.99 g	1.53 g	36.28 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	

k		péntek			
sült hús kenyér		Meggyes tea, Tojáskrém, Félbarna kenyér			
cal / 1,180.22 Kj		Energia: 251.02 Kcal / 1,049.26 Kj			
T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
3.34 g	6.37 g	8.74 g	2.21 g		
Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
1.25 g	36.36 g	9.99 g	1.15 g		
ó leves , , szta		Gulyásleves, Tejberizs rizstejjel, Fahéjas porcukor szórat			
cal / 2,147.02 Kj		Energia: 396.91 Kcal / 1,659.08 Kj			
T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
5.77 g	12.18 g	5.14 g	1.23 g		
Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
3.59 g	74.81 g	24.99 g	0.42 g		
in , Zsemle		Kenőmájas, Zsemle, Uborka			
cal / 1,014.82 Kj		Energia: 208.33 Kcal / 870.82 Kj			
T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
3.41 g	7.56 g	5.79 g	2.15 g		
Só	Szénhidrát	Cukor	Só		

1.07 g

31.26 g

0.00 g

0.75 g

**Jó étvágyat kívánunk!**

.....  
**Élelmezésvezető**