

Heti étlap 2019.04.01. - 2019.04.05.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00432) Óvoda 2-es étlap (4-6)	Tej, Mézes margarinós félbarna kenyér			Citromos tea, Margarinós Korpás zsemle reszelt sajttal			Gyümölcsstea, Margarinós teljes kiőrlésű kenyér olasz felvágottal			Kakaó, Molnárkával			Barackos tea, Margarinós graham kenyér főtt tojáskarikákkal		
		Energia: 322.64 Kcal / 1,348.64 KJ			Energia: 312.39 Kcal / 1,305.79 KJ			Energia: 289.99 Kcal / 1,212.16 KJ			Energia: 319.65 Kcal / 1,336.14 KJ			Energia: 267.53 Kcal / 1,118.28 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.76 g	10.50 g	3.53 g	9.78 g	12.85 g	5.10 g	7.49 g	13.79 g	4.23 g	12.58 g	8.21 g	3.82 g	7.58 g	9.68 g	2.46 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
44.89 g	8.10 g	1.37 g	38.98 g	9.99 g	1.02 g	33.55 g	10.00 g	1.43 g	48.49 g	10.39 g	0.89 g	37.15 g	9.99 g	1.02 g		
1,7			1,7			1,(7)			1,3,7			1,3,(7)				
Ebéd	(00432) Óvoda 2-es étlap (4-6)	Legényfogó leves, Káposztás tészta			Tarhonya leves, Sült bécsi rudacska lencsefőzeléssel			Vegyes zöldségkrémleves pirított kenyérkockával, Bácskai rizses hús			Csontleves, Zöldbabfőzelék sertés aprósüttel			Magyaros zellerleves, Hal fasírt, Burgonyapürével és vitaminalátával		
		Energia: 461.98 Kcal / 1,931.08 KJ			Energia: 527.25 Kcal / 2,203.91 KJ			Energia: 498.07 Kcal / 2,081.93 KJ			Energia: 515.61 Kcal / 2,155.25 KJ			Energia: 553.39 Kcal / 2,313.17 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		21.69 g	7.30 g	1.14 g	28.34 g	19.12 g	6.45 g	19.41 g	20.39 g	6.11 g	23.65 g	27.86 g	7.93 g	23.47 g	15.25 g	4.46 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
79.54 g	3.01 g	2.57 g	69.27 g	1.20 g	2.67 g	63.76 g	0.01 g	1.62 g	49.86 g	0.16 g	2.10 g	78.81 g	4.02 g	3.40 g		
1,3,7,9			1,3,7,10,(6),(12)			1,7,9			1,3,7,9,(10)			1,3,4,7,9				
Uzsonna	(00432) Óvoda 2-es étlap (4-6)	Sonka szalámi Margarinós teljes kiőrlésű kenyér			Margarinos Félbarna kenyér Májusi csemegével, Sárgarépa karikák			Snidlinges sajtkrém Zsemle, Paprikával			Kolbászos vajkrém rozskenyér, Póréhagymakarikával			Alma, Kukoricás pogácsa		
		Energia: 207.91 Kcal / 869.06 KJ			Energia: 237.60 Kcal / 993.17 KJ			Energia: 212.43 Kcal / 887.96 KJ			Energia: 231.26 Kcal / 966.67 KJ			Energia: 206.87 Kcal / 864.72 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.29 g	8.23 g	2.12 g	7.23 g	10.46 g	3.01 g	5.99 g	7.73 g	4.48 g	7.34 g	8.54 g	8.00 g	2.74 g	13.38 g	3.58 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
24.92 g	0.00 g	1.02 g	28.28 g	0.00 g	1.53 g	29.48 g	0.00 g	0.73 g	31.01 g	0.00 g	0.81 g	18.38 g	0.00 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 diétetika alábbi elérhetőségein kérhető: diietetika@tsgastro.hu; +36 70 614 8011

Allergén lista (kód-allergén)

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

Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezésvezető