

Heti étlap 2019.04.08. - 2019.04.12.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|----------------|---------------------------------------|--|---------|--------|---|-----------------------|---------|--|-----------|--------|---|----------------|---------|---|---------|--------|
| Tízórai | (00432) Óvoda 2-es étlap (4-6) | Tejeskávé, Márványos kalács | | | Almás-fahéjas tea, Körözöttel kent teljes kiőrlésű kenyér | | | Tej, Magyaros vajkrémrel kent graham kenyér, Paradicsom | | | Csipkebogyó tea, Margarinos füstölt pulyka párizsis félbarna kenyér | | | Kenőmájással kent korpás zsemle uborkával | | |
| | | Energia: 295.93 Kcal / 1,236.99 KJ | | | Energia: 185.82 Kcal / 776.73 KJ | | | Energia: 310.74 Kcal / 1,298.89 KJ | | | Energia: 276.29 Kcal / 1,154.89 KJ | | | Energia: 189.57 Kcal / 792.40 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 10.74 g | 6.50 g | 3.07 g | 6.87 g | 2.20 g | 0.90 g | 12.55 g | 11.54 g | 5.51 g | 7.37 g | 11.15 g | 3.28 g | 2.40 g | 10.30 g | 2.72 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 48.26 g | 18.31 g | 0.62 g | 34.36 g | 9.99 g | 0.90 g | 38.80 g | 0.00 g | 1.13 g | 36.23 g | 9.99 g | 1.56 g | 21.54 g | 9.99 g | 0.91 g | | |
| 1,3,7 | | | 1,7 | | | 1,7 | | | 1,(6),(7) | | | 1,7,(3),(9) | | | | |
| Ebéd | (00432) Óvoda 2-es étlap (4-6) | Tejfölös karfiolleves, Sertés pörkölt főtt tésztával | | | Kertészleves, , Mexikói húsos babragu | | | Mangós trópusi gyümölcsleves, Rántott sertésszelet sok magvas bundában párolt rizszel, céklasaláta | | | Magyaros zöldborsó leves,Kelkáposzta főzelék sertés aprósülttel | | | Gulyásleves,Tejbedara kakaó szóráttal | | |
| | | Energia: 526.88 Kcal / 2,202.36 KJ | | | Energia: 531.26 Kcal / 2,220.67 KJ | | | Energia: 537.28 Kcal / 2,245.83 KJ | | | Energia: 521.50 Kcal / 2,179.87 KJ | | | Energia: 443.30 Kcal / 1,852.99 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 26.82 g | 18.32 g | 4.21 g | 26.28 g | 17.48 g | 4.12 g | 24.87 g | 13.03 g | 3.93 g | 23.50 g | 21.43 g | 5.81 g | 20.11 g | 6.89 g | 2.51 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 63.07 g | 0.02 g | 1.29 g | 62.79 g | 0.01 g | 2.51 g | 87.24 g | 10.71 g | 2.36 g | 58.89 g | 0.04 g | 4.23 g | 78.82 g | 15.99 g | 1.28 g | | |
| 1,3,7,9 | | | 1,3,9 | | | 1,3,7,11,15,(10),(12) | | | 1,3,7,9 | | | 1,3,7,9 | | | | |
| Uzsonna | (00432) Óvoda 2-es étlap (4-6) | Zöldfűszeres kockasajt , Rozskenyér, Körte | | | Margarinos paprikás szalámis zsemle paprikával | | | Margarinos fokhagymás felvágottas félbarna kenyér | | | Pritaminos sajtkrémrel kent korpás zsemle | | | Meggyes tea, Pizzás csiga | | |
| | | Energia: 223.64 Kcal / 934.82 KJ | | | Energia: 244.82 Kcal / 1,023.35 KJ | | | Energia: 259.82 Kcal / 1,086.05 KJ | | | Energia: 194.32 Kcal / 812.26 KJ | | | Energia: 208.33 Kcal / 870.82 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 9.47 g | 3.41 g | 5.69 g | 7.69 g | 10.60 g | 3.20 g | 7.66 g | 13.66 g | 4.19 g | 5.59 g | 6.14 g | 3.57 g | 7.56 g | 5.79 g | 2.15 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 38.34 g | 0.00 g | 0.89 g | 29.37 g | 0.00 g | 1.01 g | 26.25 g | 0.00 g | 1.94 g | 28.95 g | 0.00 g | 0.69 g | 31.26 g | 0.00 g | 0.74 g | | |
| 1,7 | | | 1,(7) | | | 1,(7) | | | 1,7 | | | 1,(6),(7),(10) | | | | |

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-szulfít | 15-mesterséges édesítőszer | |

Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezésvezető