

## Heti étlap 2019.04.15. - 2019.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök					
<b>Tízórai</b>	<b>(00432) Óvoda 2-es étlap (4-6)</b>	Citromos tea, Csirkemell sonkás, Margarinnal kent teljes kiőrlésű kenyér			Barackos tea, Tonhalkrémes korpás kenyér			Karamellás tej, Margarinnal kent korpás kifli			Erdei gyümölcs tea, Margarinnal kent rozskenyér sat szelettel			<b>Ünnep</b>		
		Energia: 244.78 Kcal / 1,023.18 KJ			Energia: 242.17 Kcal / 1,012.27 KJ			Energia: 336.82 Kcal / 1,407.91 KJ			Energia: 329.69 Kcal / 1,378.10 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		8.12 g	8.18 g	2.12 g	4.84 g	7.82 g	3.59 g	12.16 g	10.77 g	3.60 g	11.42 g	13.42 g	9.80 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
34.32 g	9.99 g	1.02 g	37.73 g	9.99 g	0.72 g	47.41 g	12.49 g	0.93 g	40.33 g	10.00 g	1.20 g					
1,(7)			1,4,7			1,7			1,7							
<b>Ebéd</b>	<b>(00432) Óvoda 2-es étlap (4-6)</b>	Májgombóc leves, túrós tészta porcukor szóráttal			Tejfőlés zöldbaleves, Paprikás burgonya csemege uborkával			Magyaros gombaleves, Édes-savanyú pulykaragu párolt rizszel			Erőleves, Paradicsomos káposzta főzelék fokhagymás sertéssülttel					
		Energia: 451.24 Kcal / 1,886.18 KJ			Energia: 476.28 Kcal / 1,990.85 KJ			Energia: 454.61 Kcal / 1,900.27 KJ			Energia: 598.91 Kcal / 2,503.44 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		19.58 g	8.42 g	3.44 g	17.74 g	15.03 g	4.59 g	21.00 g	11.18 g	2.38 g	25.29 g	29.23 g	7.90 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
73.55 g	10.02 g	0.93 g	66.32 g	0.01 g	4.22 g	66.87 g	0.68 g	2.38 g	57.89 g	9.13 g	2.73 g					
1,3,7,9			1,3,7,9,10,15,(12)			1,3,6,9			1,3,9,(10)							
<b>Uzsonna</b>	<b>(00432) Óvoda 2-es étlap (4-6)</b>	Natúr vajkrémrel kent zsemle Uborkával			Margarinnal kent graham kenyér, Diákcsemegével, Salátalevél			Margarinnal kent félbarna kenyér soproni felvágottal, Alma			sült hús krémrel kent zsemle Póréhagymakarikával					
		Energia: 214.91 Kcal / 898.32 KJ			Energia: 226.31 Kcal / 945.98 KJ			Energia: 284.17 Kcal / 1,187.83 KJ			Energia: 167.89 Kcal / 701.78 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		5.40 g	8.37 g	4.00 g	6.63 g	10.03 g	2.81 g	7.94 g	13.94 g	4.19 g	8.17 g	1.83 g	0.66 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
29.24 g	0.00 g	0.52 g	27.12 g	0.00 g	1.28 g	31.15 g	0.00 g	1.95 g	29.50 g	0.00 g	0.75 g					
1,7			1,(7)			1,(7)			1,7,10,(12)							

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](mailto: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