

Heti étlap 2019.10.07. - 2019.10.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00432) Óvoda 2-es étlap (4-6)	Tej, Csirkemell sonka, Margarinnal kent Graham kenyér, Paprika			Barackos tea, Májusi csemege, Margarinnal kent Rozskenyér			Limonádé, Gyümölcsös túrókrém, Kifli			Kakaó, Kalács			Mentás limonádé, Sajt szelettel, Margarinnal kent Félbarna kenyér,		
		Energia: 273.73 Kcal / 1,144.19 KJ			Energia: 249.38 Kcal / 1,042.41 KJ			Energia: 166.90 Kcal / 697.64 KJ			Energia: 374.20 Kcal / 1,564.16 KJ			Energia: 247.60 Kcal / 1,034.97 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		15.49 g	6.12 g	2.71 g	8.21 g	6.02 g	6.52 g	5.99 g	1.82 g	0.93 g	14.06 g	9.53 g	4.36 g	10.41 g	7.92 g	4.28 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
39.04 g	0.00 g	1.62 g	40.41 g	9.99 g	1.13 g	31.18 g	6.89 g	0.42 g	57.61 g	12.19 g	0.90 g	33.32 g	5.99 g	1.46 g		
1,7			1,(7)			1,7,(12)			1,3,7			1,7				
Ebéd	(00432) Óvoda 2-es étlap (4-6)	Palócleves csirecomb filéből, Grizes tészta Lekvár, Porcukor szórat			Magyaros burgonyaleves, Tarhonyás hús, vitaminaláta			Csontleves , Halpaprikás, Főtt tészta			Magyaros karalábé leves, Sült bécsi rudacska, Zöldborsó főzelék,			Almás szilvaleves, Budapest csirke ragu, Párolt rizs		
		Energia: 561.58 Kcal / 2,347.40 KJ			Energia: 372.06 Kcal / 1,555.21 KJ			Energia: 525.16 Kcal / 2,195.17 KJ			Energia: 497.16 Kcal / 2,078.13 KJ			Energia: 442.88 Kcal / 1,851.24 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		20.26 g	10.34 g	2.06 g	17.08 g	16.43 g	5.89 g	22.31 g	14.98 g	3.56 g	25.64 g	15.99 g	5.17 g	17.90 g	8.36 g	1.62 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
96.08 g	22.46 g	2.33 g	39.83 g	0.01 g	2.02 g	73.72 g	0.02 g	2.12 g	61.88 g	6.02 g	3.21 g	72.93 g	8.07 g	1.45 g		
1,3,7,9,(6),(12)			1,7,9			1,3,4,7,9,(6)			1,7,9			1,7				
Uzsonna	(00432) Óvoda 2-es étlap (4-6)	Sajtos rúd			Padlizsánkrémrel kent Zsemle, Salátalevél			Toast szelet, Margarinnal kent Korpás kenyér, Paradicsom			Diákcsemege , Margarinnal kent Graham kenyér, Póréhagymakarika			Meggyes táská, Alma		
		Energia: 99.71 Kcal / 416.79 KJ			Energia: 212.97 Kcal / 890.21 KJ			Energia: 182.07 Kcal / 761.05 KJ			Energia: 183.96 Kcal / 768.95 KJ			Energia: 365.54 Kcal / 1,527.96 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4.84 g	1.40 g	2.19 g	5.24 g	8.36 g	4.00 g	8.66 g	3.82 g	1.40 g	6.83 g	5.06 g	1.81 g	4.06 g	18.55 g	4.87 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
17.00 g	0.00 g	1.02 g	28.95 g	0.00 g	0.51 g	28.24 g	0.00 g	0.98 g	27.77 g	0.00 g	1.24 g	44.88 g	18.16 g	0.68 g		
1,7,(3)			1,7,(10)			1,(7)			1,(7)			1,7,(3),(6),(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; +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	

Jó étvágyat kívánunk!

Papp Debóra
Élelmezésvezető