

Heti étlap 2019.09.30. - 2019.10.04.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00432) Óvoda 2-es étlap (4-6)	Erdei gyümölcsstea, Diákcsemege, Margarinnal kent Teljes kiőrlésű kenyér	Karamellás tej, Olasz felvágott, Margarinnal kent Rozsos zsemle, Paprika	Barackos tea, Tonhalkrémmel kent Korpás kenyér, Paradicsom	Limonádé, sült hús krémmel kent félbarna kenyér Paprika	Gyümölcsös joghurt, Kifli
		Energia: 233.86 Kcal / 977.53 KJ	Energia: 336.25 Kcal / 1,405.53 KJ	Energia: 246.55 Kcal / 1,030.58 KJ	Energia: 202.42 Kcal / 846.12 KJ	Energia: 275.39 Kcal / 1,151.13 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		7.38 g 5.31 g 1.86 g	14.05 g 11.84 g 4.88 g	5.04 g 7.86 g 3.60 g	9.04 g 2.12 g 0.54 g	9.35 g 6.07 g 3.23 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00432) Óvoda 2-es étlap (4-6)	Gulyásleves, Túrós tészta porcukor szóráttal	Magyaros gombaleves, Édes-savanyú pulykaragu, Párolt rizs	Mangós trópusi gyümölcsleves, Tarhonyás hús, Vegyesvágott	Magyaros húsgombóc leves, Paraj főzelék, Főtt burgonya Főtt tojás	Erőleves, Paradicsomos káposzta főzelék, Fokhagymás sertéssült
		Energia: 583.18 Kcal / 2,437.69 KJ	Energia: 395.81 Kcal / 1,654.49 KJ	Energia: 458.81 Kcal / 1,917.83 KJ	Energia: 368.83 Kcal / 1,541.71 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	Fehérje Zsír T.Zsír
		25.14 g 10.94 g 4.08 g	18.45 g 10.43 g 2.24 g	19.80 g 16.95 g 5.55 g	17.76 g 16.14 g 3.57 g	25.29 g 29.23 g 7.90 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Uzsonna	(00432) Óvoda 2-es étlap (4-6)	Snidlinges sajtkrémmel kent Félbarna kenyér	Vaníliás párna	Csirkemell sonka, Margarinnal kent Félbarna kenyér, Paprika	Margarinnal kent Rozskenyér sajtszelettel, Póréhagymakarika	Soproni felvágott, Margarinnal kent Korpás zsemle, Szilva
		Energia: 205.01 Kcal / 856.94 KJ	Energia: 0.00 Kcal / 0.00 KJ	Energia: 172.65 Kcal / 721.68 KJ	Energia: 246.60 Kcal / 1,030.79 KJ	Energia: 244.10 Kcal / 1,020.34 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		6.00 g 8.20 g 4.58 g	3.52 g 15.15 g 4.02 g	8.54 g 3.12 g 1.08 g	11.56 g 8.44 g 8.80 g	7.92 g 9.11 g 3.32 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só

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-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!

..... Papp Debóra
Élelmezésvezető