


Heti étlap 2019.03.18. - 2019.03.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
 Tízórai	Óvoda (4-6)	Gyümölcsstea, Házi sajtkrém kent zsemle	Tea citromos, Pritaminos vajkrémes félbarna kenyér	Tej fatörzs kifelé	Csipkebogyó tea, sült hús krémes Graham kenyér Paprikával	Almás-fahéjas tea, Margarinos félbarna kenyér sertés párizsival
		Energia: 252.78 Kcal / 1,056.62 KJ	Energia: 228.06 Kcal / 953.29 KJ	Energia: 363.03 Kcal / 1,517.47 KJ	Energia: 205.04 Kcal / 857.07 KJ	Energia: 276.29 Kcal / 1,154.89 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		6.48 g 7.74 g 4.48 g	5.41 g 6.53 g 2.90 g	13.80 g 9.25 g 4.20 g	8.57 g 2.01 g 0.53 g	7.37 g 11.15 g 3.28 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
38.92 g 10.00 g 0.77 g	36.60 g 9.99 g 1.00 g	55.72 g 10.75 g 0.89 g	37.86 g 9.99 g 1.10 g	36.23 g 9.99 g 1.56 g		
1,7	1,7	1,3,7	1,7,10,(12)	1,(7)		
Ébéd	Óvoda (4-6)	Magyaros karalábé leves, Halpaprikás főtt tésztával	Tojásleves, Zabpelyhes vagdalt, Tökfőzelék	Frankfurti leves, Grízes tészta lekvárral és porcukor szórattal, Mandarin	Meggyleves almával, Eszterházi sertésragu párolt rizzsel	Burgonyagombóc leves Zöldborsó főzelék és csirke nuggets
		Energia: 451.91 Kcal / 1,888.98 KJ	Energia: 420.78 Kcal / 1,758.86 KJ	Energia: 562.28 Kcal / 2,350.33 KJ	Energia: 543.09 Kcal / 2,270.12 KJ	Energia: 451.05 Kcal / 1,885.39 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		22.16 g 16.14 g 4.04 g	18.89 g 22.48 g 6.76 g	17.43 g 9.71 g 3.17 g	19.29 g 21.93 g 7.65 g	28.13 g 10.82 g 0.86 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
55.97 g 0.03 g 2.12 g	47.48 g 0.61 g 1.81 g	102.63 g 20.48 g 2.62 g	71.44 g 9.99 g 1.48 g	73.60 g 6.00 g 3.91 g		
1,3,4,7,9,(6)	1,3,7,9	1,3,7,(6),(9),(12)	1,7,10,(12)	1,3,7,9		
Uzsonna	Óvoda (4-6)	Margarinos Félbarna kenyér, szerencse felvágottal és Uborkával	Margarinos Graham kenyér Sajt szelettel	Margarinos félbarna kenyér diákcsemegével és Jégcsapretekkel	Natúr vajkrémes korpás zsemle, Salátalevéllel	Burgonyás pogácsa, alma
		Energia: 237.85 Kcal / 994.21 KJ	Energia: 267.42 Kcal / 1,117.82 KJ	Energia: 224.70 Kcal / 939.25 KJ	Energia: 212.97 Kcal / 890.21 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
		7.50 g 11.16 g 3.28 g	10.31 g 12.82 g 5.28 g	6.66 g 10.04 g 2.82 g	5.24 g 8.36 g 4.00 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
26.57 g 0.00 g 1.57 g	27.38 g 0.00 g 1.36 g	26.75 g 3.12 g 1.43 g	28.95 g 0.00 g 0.51 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-szulfít | 15-mesterséges édesítőszer | |

Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezésvezető