

Heti étlap 2019.03.18. - 2019.03.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
 Tízórai	Óvoda	Sajtkrém házi, Zsemle, Narancslé	Félbarna kenyér, Tea citromos, Pritaminos vajkrém	Tej, Fatörzs kifli	Csipkebogyó tea, sült hús krém, Graham kenyér	Almás-fahéjas tea, Sertés párizsi, Margarin, Félbarna kenyér
		Energia: 225.23 Kcal / 941.46 KJ	Energia: 228.06 Kcal / 953.29 KJ	Energia: 363.03 Kcal / 1,517.47 KJ	Energia: 201.12 Kcal / 840.68 KJ	Energia: 276.29 Kcal / 1,154.89 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		6.50 g 7.72 g 4.48 g	5.41 g 6.53 g 2.90 g	13.80 g 9.25 g 4.20 g	8.33 g 1.95 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
31.91 g 2.88 g 0.77 g	36.60 g 9.99 g 1.00 g	55.72 g 10.75 g 0.89 g	37.26 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)		
Ebéd	Óvoda	Magyaros karalábé leves, Főtt tészta , Halpaprikás	Tojásleves, Vagdalt, Zabpelyhes, Tökfőzelék, Félbarna kenyér	Frankfurti leves, Félbarna kenyér, Grízes tészta, Lekvár, Porcukor szórat	Meggyleves almával, Párolt rizs, Eszterházi sertésragu	Zöldborsó főzelék, Félbarna kenyér, Csirke nuggets, Burgonyagombóc leves
		Energia: 451.91 Kcal / 1,888.98 KJ	Energia: 498.37 Kcal / 2,083.19 KJ	Energia: 515.39 Kcal / 2,154.33 KJ	Energia: 543.09 Kcal / 2,270.12 KJ	Energia: 451.05 Kcal / 1,885.39 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		22.16 g 16.14 g 4.04 g	21.83 g 22.78 g 6.76 g	16.73 g 9.41 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	63.17 g 0.61 g 2.41 g	92.83 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	Szerencse felvágott , Margarin, Félbarna kenyér, Uborka	Sajt szelettel, Margarin, Graham kenyér	Diákcsemege , Margarin, Félbarna kenyér, Jégcsapretek	Natúr vajkrém, Korpás zsemle, Salátalevél	Alma, Burgonyás pogácsa
		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-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		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,Jaktóz	10-mustár	13-csillagfűrt	16-édesgyökér
2-rák	5-földimogyoró	8-diófélék	11-szezám	14-puhatesűk	
3-tojás	6-szója	9-zeller	12-kéndioxid-szulfid	15-mesterséges édesítőszer	

Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmiszevezető