

Heti étlap 2018.10.08. – 2018.10.14.

hétfő			kedd			szombat			csütörtök			péntek			szombat		
-------	--	--	------	--	--	---------	--	--	-----------	--	--	--------	--	--	---------	--	--

Tízórai

Kakaó Kalács			Mentás tea Tojáskrém Zsemle Póréhagymakarika			Mézes tea Kópé felvágott Margarin Rozskenyér			Meggyes tea Sonkás vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér			Gyümölcsstea Csirkemell sonka Margarin Graham kenyér Uborka			Tej Pogácsa		
Energia: 383,80 Kcal / 1 604,28 KJ			Energia: 261,21 Kcal / 1 091,86 KJ			Energia: 336,50 Kcal / 1 406,57 KJ			Energia: 286,42 Kcal / 1 197,24 KJ			Energia: 298,78 Kcal / 1 248,90 KJ			Energia: 279,58 Kcal / 1 168,64 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
14,15 g	9,64 g	4,42 g	6,67 g	5,63 g	2,24 g	8,96 g	11,30 g	7,59 g	7,41 g	6,79 g	2,89 g	9,91 g	8,22 g	2,08 g	9,26 g	16,10 g	5,21 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
59,66 g	14,19 g	0,90 g	45,55 g	15,99 g	0,56 g	49,26 g	23,04 g	1,20 g	48,48 g	19,99 g	0,65 g	45,80 g	12,00 g	1,57 g	24,08 g	0,00 g	1,06 g
*glutén,tejtermék,tojás			*glutén,tejtermék,tojás,mustár,kéndio xid-szulfid			*glutén,tejtermék			*glutén,tejtermék			*glutén,tejtermék			*glutén,tejtermék,tojás		



Iskola

Ebéd

Magyaros burgonyaleves Tárkonyos csirketokány Párolt rizs Körte			Zöldségleves, Gyöngybabfőzelék Sertés pörkölt, Félbarna kenyér			Erdei gyümölcsös almaleves Rántott halfilé sokmagvas bundában Tört burgonya			Tojásleves Zöldborsó főzelék Vagdalt Félbarna kenyér			Májgaluska leves Pritaminos sajtmártás Főtt tészta			Magyaros Karfiolleves Édes-savanyú csirkeragu Párolt rizs		
Energia: 650,50 Kcal / 2 719,09 KJ			Energia: 864,96 Kcal / 3 615,53 KJ			Energia: 580,26 Kcal / 2 425,49 KJ			Energia: 846,24 Kcal / 3 537,28 KJ			Energia: 504,75 Kcal / 2 109,86 KJ			Energia: 606,61 Kcal / 2 535,63 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
25,82 g	19,26 g	2,80 g	38,02 g	45,84 g	12,40 g	26,92 g	8,00 g	2,33 g	38,58 g	36,02 g	8,52 g	22,99 g	11,28 g	3,51 g	27,32 g	20,86 g	3,00 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
92,34 g	0,01 g	5,21 g	74,14 g	0,85 g	4,61 g	98,33 g	20,84 g	1,85 g	90,63 g	10,00 g	4,48 g	77,47 g	0,10 g	2,14 g	76,55 g	0,88 g	3,70 g
*glutén,zeller			*glutén,tejtermék,tojás,zeller			*glutén,tejtermék,tojás,szója,szezám, diófélek,kéndioxid-szulfid			*glutén,tejtermék,tojás,zeller			*glutén,tejtermék,tojás,zeller			*glutén,tojás,zeller,szója		

(11-14 éves)

Uzsonna

Sajt szelet Margarin Graham kenyér Sárgarépa karikák			Gyümölcs joghurt Kifli			Körözött Zsemle Jégcsapretek			Zala felvágott Margarin Rozskenyér Paprika			Vaniliás túrókrém Félbarna kenyér			Kockasajt Korpás zsemle Alma		
Energia: 306,15 Kcal / 1 279,71 KJ			Energia: 275,39 Kcal / 1 151,13 KJ			Energia: 167,52 Kcal / 700,23 KJ			Energia: 264,64 Kcal / 1 106,20 KJ			Energia: 194,90 Kcal / 814,68 KJ			Energia: 264,09 Kcal / 1 103,90 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
11,68 g	12,98 g	5,29 g	9,35 g	6,07 g	3,13 g	7,20 g	1,96 g	0,87 g	9,17 g	11,36 g	7,59 g	8,89 g	2,21 g	0,88 g	9,48 g	7,20 g	3,72 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
35,21 g	0,00 g	1,62 g	45,25 g	12,99 g	0,90 g	30,21 g	4,68 g	0,93 g	31,11 g	0,00 g	1,20 g	34,63 g	2,40 g	1,21 g	39,50 g	0,00 g	1,23 g
*glutén,tejtermék			*glutén,tejtermék			*glutén,tejtermék			*glutén,tejtermék			*glutén,tejtermék,kéndioxid-szulfid			*glutén,tejtermék		

*Allergének jelölése
Észrevételeit, minőségi visszajelzéseit az alábbi elérhetőségeken jelezheti:
+ 36 70 / 614 8484
minőségbiztosítás@tsgstro.hu
QB élelmezési program alapján készült

TS Gastro Kft.
2730 Albertirsa, Pesti út 65.
Élelmezésvezető Cégjegyzékszám: 13-09-131262
Adószám: 14893560-2-13