

Heti étlap 2018.10.24. – 2018.10.26.

szerda

csütörtök

péntek

Tízórai

Tej,7
Sajtos kifli, 1,7

Tea citromos,
Sós túrókrém,7
Teljes kiőrlésű kenyér,1
Paprika

Narancsos limonádé,
Főtt tojáskarikák,3
Margarin,.(7)
Teljes kiőrlésű kenyér,1

Energia: 206,34 Kcal / 862,50 KJ

Energia: 209,23 Kcal / 874,58 KJ

Energia: 281,65 Kcal / 1 177,30 KJ

| Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
|------------|--------|--------|------------|--------|--------|------------|--------|--------|
| 10,56 g | 3,28 g | 1,63 g | 8,49 g | 2,14 g | 0,76 g | 8,08 g | 9,91 g | 2,50 g |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 33,40 g | 0,00 g | 0,68 g | 38,69 g | 9,00 g | 0,88 g | 39,56 g | 9,99 g | 0,74 g |



Iskola

(11-14 éves)

Ebéd

Tejfőlös
zöldbableves,1,7,9,3
Csirkepörkölt,
Tarhonya,1,3

Paradicsom leves,1,9
Levesbetét,1,3
Szezámos
húsgolyók,1,3,11,(7)
Burgonyapüré,7
Vegyes vágott,(10,12)

Lebbencsleves,,1,3,9
Sült virsli,
Zöldborsó főzelék,,1,7
Félbarna kenyér,1

Energia: 630,43 Kcal / 2 635,20 KJ

Energia: 848,46 Kcal / 3 546,56 KJ

Energia: 798,85 Kcal / 3 339,19 KJ

| Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
|------------|---------|--------|------------|---------|--------|------------|---------|--------|
| 34,83 g | 16,73 g | 2,96 g | 27,38 g | 32,27 g | 9,62 g | 32,92 g | 31,54 g | 7,72 g |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 84,31 g | 0,01 g | 5,14 g | 110,40 g | 32,10 g | 6,09 g | 94,44 g | 10,01 g | 7,40 g |

Uzsonna

Füstölt sajt krém,7 Graham
kenyér,1, Jégcsapretek

Pizzás csiga, 1,7,(3,9)
Körte

Gyümölcs joghurt,
Kifli, 7,(1)

Energia: 240,07 Kcal / 1 003,49 KJ

Energia: 228,27 Kcal / 954,17 KJ

Energia: 275,39 Kcal / 1 151,13 KJ

| Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
|------------|--------|--------|------------|---------|--------|------------|---------|--------|
| 7,27 g | 8,45 g | 3,85 g | 2,93 g | 10,74 g | 2,72 g | 9,35 g | 6,07 g | 3,13 g |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 33,58 g | 4,68 g | 1,08 g | 29,54 g | 0,00 g | 0,92 g | 45,25 g | 12,99 g | 0,90 g |

Észrevételeit, minőségi visszajelzéseit
az alábbi elérhetőségeken jelezheti:

+ 36 70 / 614 8484

minőségbiztosítás@tsgastro.hu

TS Gastro Kft.

2730 Albertirsa, Pesti út 65.

..... Céggjegyzékszám: 13109-131262

Adószám: 14893360-2-13

Élelmiszevesztető

| Kód | Allergén | Kód | Allergén |
|-----|--------------|-----|-------------------|
| 1 | glutén | 9 | zeller |
| 2 | rák | 10 | mustár |
| 3 | tojás | 11 | szezám |
| 4 | hal | 12 | kéndioxid-szulfid |
| 5 | földimogyoró | 13 | csillagfürt |
| 6 | szója | 14 | puhatestűek |

| Kód | Allergén | Kód | Allergén |
|-----|----------------------|-----|----------------------------|
| 7 | tejtermék, laktóz | 15 | mesterséges édesítőszer |
| 8 | diófélék | 16 | édesgyökér |