

Heti étlap 2019.03.25. - 2019.03.29.



TS GASTRO KFT.

Tízórai

Iskola étlap 11-14

hétfő			kedd			szombat			szombat			péntek		
Kakaó, Molnárika,			Barackos tea, Zala felvágottas, Margarinos, Graham kenyér			Gyümölcstea, Kópé felvágottas, Margarinos, Félbarna kenyér			Tej, Magyorkrémes, Félbarna kenyér			Tea citromos, Sós túrókrémes, Korpás zsemle		
Energia: 329.25 Kcal / 1,376.27 KJ			Energia: 329.57 Kcal / 1,377.60 KJ			Energia: 309.08 Kcal / 1,291.95 KJ			Energia: 359.35 Kcal / 1,502.08 KJ			Energia: 201.95 Kcal / 844.15 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
12.67 g	8.32 g	3.88 g	8.91 g	10.81 g	3.07 g	8.76 g	10.82 g	3.07 g	13.98 g	9.80 g	1.76 g	7.27 g	1.67 g	0.85 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
50.54 g	12.39 g	0.89 g	48.67 g	15.99 g	1.53 g	43.66 g	16.00 g	1.70 g	53.38 g	9.60 g	1.47 g	39.16 g	9.99 g	0.81 g
1,3,7			1,(7)			1,(7)			1,5,6,7,8			1,7		

Ebéd

Iskola étlap 11-14

hétfő			kedd			szombat			szombat			péntek		
Tárkonyos sertésragu leves, Félbarna kenyér, Dejós tészta			Paradicsom leves, Párizsi sertés szelet, Párolt rizszel, Káposztasaláta			Rántottleves, Kenyér kockával, Finomfőzelék, Stefánia vagdalttal, Félbarna kenyér			Daragaluska leves, Rakott karfiol (bulgur), Félbarna kenyér			Magyaros gombaleves, Pusztapörkölt burgonyával, céklasaláta, Félbarna kenyér		
Energia: 728.49 Kcal / 3,045.09 KJ			Energia: 945.60 Kcal / 3,952.61 KJ			Energia: 647.56 Kcal / 2,706.80 KJ			Energia: 602.80 Kcal / 2,519.70 KJ			Energia: 829.12 Kcal / 3,465.72 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
27.49 g	22.34 g	5.56 g	36.48 g	35.20 g	6.23 g	28.91 g	31.50 g	7.57 g	26.95 g	25.42 g	7.77 g	33.89 g	30.21 g	8.38 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
106.01 g	15.75 g	2.26 g	133.32 g	36.77 g	5.34 g	77.50 g	4.04 g	4.79 g	69.18 g	0.01 g	4.45 g	106.48 g	4.81 g	5.83 g
1,3,7,8,9,(5)			1,3,7,9			1,3,7,9			1,3,7,9			1,3,9,15,(6),(10),(12)		

Uzsonna

Iskola étlap 11-14

hétfő			kedd			szombat			szombat			péntek		
Pulyka pizza szeletes, Margarinos, Félbarna kenyér, Paprika			Sonkás kockasajt, Zsemle,			Kenőmájás, Félbarna kenyér, Salátalevél			Tavaszi felvágott, Margarin, Rozskenyér, Mandarin,			Kakaós csiga		
Energia: 246.71 Kcal / 1,031.25 KJ			Energia: 196.85 Kcal / 822.83 KJ			Energia: 225.18 Kcal / 941.25 KJ			Energia: 301.59 Kcal / 1,260.65 KJ			Energia: 100.88 Kcal / 421.68 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
9.66 g	8.25 g	2.08 g	8.04 g	5.35 g	3.10 g	8.59 g	6.03 g	2.02 g	8.85 g	11.30 g	7.52 g	10.44 g	5.83 g	1.22 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33.16 g	0.00 g	1.73 g	28.90 g	0.00 g	1.07 g	33.88 g	0.00 g	1.42 g	40.25 g	0.00 g	1.17 g	69.85 g	11.99 g	1.15 g
1,(7)			1,7			1,(6),(7),(10)			1,(7)			1,3,7		

Az étlapváltoztatás igazát 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-csillagfűt	16-édesgyökér
2-rák	5-földimogyoró	8-diófélék	11-szezám	14-puhatestűk	
3-tojás	6-szója	9-zeller	12-kéndioxid-szulfid	15-mesterséges édesítőszer	

Jó étvágyat kívánunk!

TS Gastro Kft.

2730 Albertirózsa, Pesti út 65.

Élelmiszevezető: 4893560-2-13

Céggjegyzékszám: 13-09-131262

Eger

25.