

Heti étlap 2019.01.28. - 2019.02.01.



Tízórai

Iskola étlap 7-10 éves

hétfő	kedd	szerda	csütörtök	pentek
Karamellás tej, Kiflivel	Meggyes tea, Főtt tojáskarikák, Margarin, Zsemle korpás, Paradicsom	Tea mentás, Padlizsánkrémes, Korpás kenyér, Paprika	Tej, Mézes, Margarinos félbarna kenyér	Tea citromos, Félbarna kenyér, Toast sonkával, Margarinnal, Paprika
Energia: 256.53 Kcal / 1,072.30 KJ	Energia: 318.03 Kcal / 1,329.37 KJ	Energia: 268.02 Kcal / 1,120.32 KJ	Energia: 348.50 Kcal / 1,456.73 KJ	Energia: 296.72 Kcal / 1,240.29 KJ
Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
10.56 g 3.28 g 1.73 g	7.58 g 9.60 g 2.60 g	4.89 g 8.47 g 3.87 g	12.74 g 10.60 g 3.53 g	10.85 g 9.12 g 2.39 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
45.89 g 12.49 g 0.68 g	49.85 g 19.99 g 0.67 g	42.66 g 13.99 g 0.70 g	50.12 g 8.10 g 1.57 g	42.40 g 9.99 g 1.52 g
1,7	1,3,(7)	1,7,(10)	1,7	1,(7)

Ebéd

Iskola étlap 7-10 éves

hétfő	kedd	szerda	csütörtök	pentek
Hagymakrémeleves, Pirított kenyérkockával, Milánói makaróni, Reszelt sajt szórát	Barackos almaleves, Mexikói csirkeragu, Párolt rizszel	Magyaros zöldbableves, Burgonyafőzelék, Sertés pörkölttel, Félbarna kenyér, Narancs	Vajgaluska leves, Rakott karfiol (bulgur), Félbarna kenyér	Frankfurti leves, Félbarna kenyér, Mákos guba vaníliásodóval
Energia: 638.31 Kcal / 2,668.14 KJ	Energia: 605.89 Kcal / 2,532.62 KJ	Energia: 682.45 Kcal / 2,852.64 KJ	Energia: 595.66 Kcal / 2,489.86 KJ	Energia: 703.71 Kcal / 2,941.51 KJ
Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
33.50 g 24.69 g 7.42 g	29.23 g 13.31 g 1.63 g	31.37 g 28.46 g 5.50 g	28.43 g 23.38 g 7.82 g	29.16 g 22.17 g 7.94 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
77.01 g 4.00 g 3.57 g	98.15 g 9.09 g 1.76 g	83.68 g 0.01 g 2.52 g	76.73 g 0.02 g 2.62 g	107.67 g 20.02 g 3.91 g
1,3,7	1,7,(6),(8),(12)	1,7,9	1,3,7,9	1,7,(3),(6),(8),(9),(12)

Uzsonna

Iskola étlap 7-10 éves

hétfő	kedd	szerda	csütörtök	pentek
Uzsonna szelet, Margarin, Rozskenyér, Jégcsapretek	Magyaros vajkrém, Félbarna kenyér	Olasz felvágott, Margarin, Graham kenyér, Póréhagymakarika	Zöldfűszeres vajkrém, Teljeskiőrésű kenyér	Gyümölcs joghurt kiflivel
Energia: 244.34 Kcal / 1,021.34 KJ	Energia: 231.14 Kcal / 966.17 KJ	Energia: 296.03 Kcal / 1,237.41 KJ	Energia: 211.01 Kcal / 882.02 KJ	Energia: 275.39 Kcal / 1,151.13 KJ
Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
9.81 g 8.67 g 6.61 g	6.38 g 8.60 g 3.87 g	9.15 g 13.81 g 4.19 g	6.05 g 7.94 g 3.52 g	9.35 g 6.07 g 3.23 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
31.61 g 4.68 g 1.24 g	31.78 g 0.00 g 1.20 g	33.45 g 0.00 g 1.97 g	28.59 g 0.00 g 0.58 g	45.25 g 12.99 g 0.90 g
1,(7)	1,7	1,(7)	1,7	1,7

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-szulfid	15-mesterséges édesítőszer	

Jó étvágyat kívánunk!

TS Gastro Kft.

.....2730-Albertirs, Pesti út 65.

Élelmiszeripari engedélyszám: 13-09-131262

Adószám: 14893560-2-13