

# Heti étlap 2019.02.25. - 2019.03.01.



**Tízórai**

**Iskola étlap 11-14 éves**

hétfő			kedd			szombat			csütörtök			péntek		
Tej, Méz, Margarin, Félbarna kenyér			Citromos tea, Füstölt sajt krémes, Graham kenyér, Salátalevél			Kakaó, Molnárka			Gyümölcsstea, Vaniliás túrókrémes, Zsemle			Barackos tea, Csicseriborsó krémes Teljes kiörlésű kenyér		
Energia: 381.21 Kcal / 1,593.46 KJ			Energia: 277.25 Kcal / 1,158.91 KJ			Energia: 329.25 Kcal / 1,376.27 KJ			Energia: 225.92 Kcal / 944.35 KJ			Energia: 266.32 Kcal / 1,113.22 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
12.78 g	10.60 g	3.53 g	7.06 g	8.44 g	3.84 g	12.67 g	8.32 g	3.88 g	7.84 g	1.99 g	1.01 g	6.80 g	5.71 g	2.36 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
58.22 g	16.20 g	1.57 g	42.87 g	9.99 g	1.07 g	50.54 g	12.39 g	0.89 g	43.76 g	14.40 g	0.52 g	46.52 g	15.99 g	0.79 g
1,7			1,7			1,3,7			1,7,(12)			1,7,10,(12)		

**Ebéd**

**Iskola étlap 11-14 éves**

Magyaros karalábé leves, Tarhonyás hús, céklasaláta			Erőleves, Zabpelyhes Vagdalt, Tököfőzelék, Félbarna kenyér			Gulyásleves, Félbarna kenyér, Káposztás tészta, Alma			Csurgatott tojásleves, Budapest ragu, Párolt rizszel			Paradicsom leves, Csirke nuggets, Burgonyapürével, Káposztasaláta		
Energia: 714.20 Kcal / 2,985.36 KJ			Energia: 769.09 Kcal / 3,214.80 KJ			Energia: 631.14 Kcal / 2,638.17 KJ			Energia: 521.99 Kcal / 2,181.92 KJ			Energia: 633.50 Kcal / 2,648.03 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
34.89 g	29.05 g	9.30 g	27.74 g	46.14 g	10.46 g	26.16 g	10.76 g	1.81 g	20.77 g	19.99 g	4.72 g	26.38 g	12.87 g	1.30 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
80.79 g	4.84 g	2.39 g	70.14 g	0.72 g	2.30 g	111.83 g	4.02 g	1.62 g	70.00 g	0.01 g	2.80 g	107.66 g	36.77 g	6.46 g
1,3,9,15,(10),(12)			1,3,7,9,(6),(12)			1,3,9			1,3,9			1,3,7,9		

**Uzsonna**

**Iskola étlap 11-14 éves**

Magyaros vajkrém, Korpás Zsemle, Jégcsapretek			Szendvics sonka, Margarinos Félbarna kenyér, Mandarin			Párizsi, Margarinos Teljes kiörlésű kenyér			Májusi csemege, Margarinos, Rozskenyér, Paprika			Gyümölcs joghurt, Kifivel		
Energia: 216.79 Kcal / 906.18 KJ			Energia: 291.61 Kcal / 1,218.93 KJ			Energia: 248.19 Kcal / 1,037.43 KJ			Energia: 260.58 Kcal / 1,089.22 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
5.53 g	8.38 g	4.01 g	11.04 g	8.18 g	2.01 g	7.96 g	11.37 g	3.32 g	8.51 g	11.09 g	7.52 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
29.69 g	4.68 g	0.52 g	42.62 g	0.00 g	1.76 g	28.21 g	0.00 g	1.14 g	31.35 g	0.00 g	1.17 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](mailto: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-szulfit	15-mesterséges édesítőszer	

**Jó étvágyat kívánunk!**

**TS Gastro Kft.**

.....2730 Albertirsa, Pesti út 65.

Etelmeztelenség: 14898560-2-13

Cégjegyzékszám: 13-09-131262

Eger 26.