

Heti étlap 2018.12.10. - 2018.12.16.



Tízórai

Iskola (11-14 éves)

hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat		
Tej, Mogorókrém, Kiflivel, Mandarin			Almás-fahéjas tea, Teljes kiőrlésű kenyér margarinnal, toast felvágottal Alma			Vaníliás tej, Fatörzs kifli			Barackos tea, sült hús krémes zsemle jégcsapretekkel			Citromos tea, margarinnal kent rozskenyér sajt szelettel			Csipkebogyó tea, Teljes kiőrlésű kenyér zöldfűszeres sajtkrémrel		
Energia: 360.34 Kcal / 1,506.22 KJ			Energia: 346.17 Kcal / 1,446.99 KJ			Energia: 446.80 Kcal / 1,867.62 KJ			Energia: 272.20 Kcal / 1,137.80 KJ			Energia: 382.23 Kcal / 1,597.72 KJ			Energia: 276.00 Kcal / 1,153.68 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav
12.56 g	9.78 g	1.86 g	10.79 g	9.77 g	2.43 g	13.81 g	9.26 g	4.20 g	7.48 g	6.49 g	2.71 g	15.32 g	17.40 g	12.34 g	6.69 g	7.69 g	4.16 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
54.60 g	9.60 g	0.68 g	52.75 g	13.99 g	0.92 g	76.54 g	30.73 g	0.89 g	45.68 g	20.67 g	0.75 g	40.58 g	9.99 g	1.50 g	44.59 g	15.99 g	0.79 g
1,5,6,7,8			1,(7)			1,3,7,(6),(8),(12)			1,7,10,(12)			1,7			1,7		

Ebéd

Iskola (11-14 éves)

hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat		
Vajgaluska leves, Paradicsomos káposzta főzelék sertés aprósülttel, félbarna kenyérral			Tejfőlös zöldbaleves, Rántott s.szelet sokmagvas bundában rizi-bizivel házi vitaminalátával			Lencsegulyás félbarna kenyérral, Grízes tészta, Sárgabarack lekvárral			Almaleves, Rakott burgonya, Vegyesvágottal			Tarhonya leves, Zöldborsó főzelék Szezámos húsgolyókkal félbarna kenyérral			Csirkebecsinált leves, Tejbegríz, Kakaó szóráttal		
Energia: 601.74 Kcal / 2,515.27 KJ			Energia: 771.57 Kcal / 3,225.16 KJ			Energia: 923.40 Kcal / 3,859.81 KJ			Energia: 576.42 Kcal / 2,409.44 KJ			Energia: 822.04 Kcal / 3,436.13 KJ			Energia: 660.34 Kcal / 2,760.22 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav
25.44 g	34.71 g	9.23 g	37.68 g	23.94 g	6.05 g	36.61 g	30.77 g	7.20 g	20.59 g	25.25 g	10.73 g	38.69 g	34.65 g	8.94 g	28.14 g	20.41 g	5.11 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
61.36 g	12.20 g	3.64 g	109.21 g	5.08 g	4.63 g	130.79 g	12.46 g	1.65 g	75.14 g	11.99 g	13.35 g	102.98 g	10.12 g	3.66 g	90.09 g	33.08 g	2.49 g
1,3,9,(7),(10)			1,3,7,9,11			1,3,7,10,(12)			1,3,7,15,(10),(12)			1,3,7,11			1,7,9		

Uzsonna

Iskola (11-14 éves)

hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat		
Margarinnal kent korpás kenyér ,kópé felvágottal uborkával			Magyaros vajkrémrel kent korpás zsemle paprikával			Kenőmájasal kent rozskenyér,pórégagym a karikákkal			Margarinnal kent teljes kiőrlésű kenyér májusi csemegével			Telj.kiőrlésű lekváros táska, Alma			Margarinnal kent zsemle olasz felvágottal, paprikával		
Energia: 236.89 Kcal / 990.20 KJ			Energia: 216.25 Kcal / 903.93 KJ			Energia: 229.37 Kcal / 958.77 KJ			Energia: 242.25 Kcal / 1,012.61 KJ			Energia: 216.01 Kcal / 902.92 KJ			Energia: 272.98 Kcal / 1,141.06 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav
6.99 g	10.58 g	3.07 g	5.60 g	8.15 g	3.81 g	9.05 g	6.55 g	6.54 g	7.65 g	10.65 g	3.04 g	2.41 g	9.37 g	2.34 g	7.82 g	13.60 g	4.32 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.14 g	4.00 g	1.21 g	29.96 g	0.00 g	0.61 g	33.31 g	0.00 g	0.92 g	28.64 g	0.00 g	1.05 g	29.70 g	8.72 g	0.34 g	29.50 g	0.00 g	1.45 g
1,(7)			1,7			1,(6),(7),(10)			1,(7)			1,7,(3),(6),(12)			1,(7)		

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az esetleges változásokról az érintett intézményeket értesítjük.

Az ételenkénti allergén információkról felvilágosítást a központi diétetika alábbi elérhetőségein kérhető: diyetika@tsgastro.hu; +36 70 614 8011

Allergén lista (kód-allergén)

- | | | | | | |
|----------|----------------|--------------------|----------------------|----------------------------|---------------|
| 1-glutén | 4-hal | 7-tejtermék,laktóz | 10-mustár | 13-csillagfürt | 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 Albertirsai Pesti út 13.
 Cégjegyzékszám: 13-09-131262
 Adószám: 14893560-2-13