

Heti étlap 2018.10.15. – 2018.10.19.

hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Csipkebogyó tea Natúr vajkrém,7 Graham kenyér,1 Uborka			Tejeskávét, Márványos kalács,1,3,7			Gyümölcsle Hot-dog,1,(7) Ketchup,(1),(9)			Tej,7 Mogyorókrém,5,6,7,8 Korpás kifli,1,(7)			Meggyes tea, Magyaros vajkrém,7,(1) Teljes kiőrlésű kenyér,1 Salátalevél		
Energia: 304,76 Kcal / 1 273,90 KJ			Energia: 322,80 Kcal / 1 349,30 KJ			Energia: 297,65 Kcal / 1 244,18 KJ			Energia: 330,20 Kcal / 1 380,24 KJ			Energia: 297,99 Kcal / 1 245,60 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
6,96 g	8,65 g	3,87 g	11,52 g	7,21 g	3,36 g	11,68 g	12,36 g	4,60 g	13,44 g	9,97 g	1,83 g	6,28 g	8,48 g	3,72 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
49,31 g	15,99 g	1,04 g	52,59 g	18,78 g	0,69 g	34,40 g	2,80 g	2,34 g	46,28 g	9,60 g	0,83 g	48,77 g	19,99 g	0,68 g

Tízórai



Ebéd

hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Kertészleves,9,(1) Csikós tokány,1,7 Főtt tészta,1,3			Csontleves,1,3,9 Rakott kelkáposzta bulgurral,1,7 Félbarna kenyér,1 Alma			Zellerkrém leves,1,7,9 Pirított kenyérkocka,1 Pusztapörkölt burgonyával(1) Félbarna kenyér,1 Vitaminaláta			Reszelttészta leves,1,3,9 Sárgaborsófőzelék,1 Zabpelyhes vagdalt,1,3 Félbarna kenyér1			Magyaros raguleves,1,9 Burgonyás tészta,1,3 Uborkasaláta		
Energia: 726,14 Kcal / 3 035,27 KJ			Energia: 660,04 Kcal / 2 758,97 KJ			Energia: 830,20 Kcal / 3 470,24 KJ			Energia: 1 029,73 Kcal / 4 304,27 KJ			Energia: 712,90 Kcal / 2 979,92 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
27,23 g	39,42 g	10,62 g	29,25 g	25,04 g	7,09 g	28,44 g	39,11 g	10,38 g	47,15 g	41,90 g	8,93 g	26,24 g	23,15 g	5,37 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
64,68 g	0,02 g	2,39 g	79,92 g	0,04 g	6,77 g	88,81 g	5,02 g	5,55 g	114,73 g	0,01 g	3,08 g	98,49 g	2,01 g	3,18 g

Iskola

(11-14 éves)

Uzsonna

hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Kakaós csiga,1,7,(3) Alma			Sajt szelet,7 Margarin,(7) Graham kenyér,1 Paprika			Túró rudi krém,7,(1,5,8,12) Teljes kiőrlésű kenyér,1			Főtt tojáskarikák,3 Margarin,(7) Félbarna kenyér,1 Jégcsapretek,			Sajtós párizsi,7 Margarin,(7) Félbarna kenyér,1 Uborka		
Energia: 243,72 Kcal / 1 018,75 KJ			Energia: 299,96 Kcal / 1 253,83 KJ			Energia: 186,02 Kcal / 777,56 KJ			Energia: 252,68 Kcal / 1 056,20 KJ			Energia: 270,20 Kcal / 1 129,44 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
3,77 g	12,36 g	4,03 g	11,68 g	13,01 g	5,28 g	8,63 g	2,59 g	1,06 g	8,66 g	9,79 g	2,47 g	8,80 g	11,43 g	3,31 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28,52 g	5,90 g	0,39 g	33,68 g	0,00 g	1,53 g	31,83 g	2,79 g	0,59 g	32,32 g	4,68 g	1,37 g	32,71 g	0,00 g	1,70 g

Észrevételeit, minőségi visszajelzéseit az alábbi elérhetőségeken jelezheti:

+ 36 70 / 614 8484

minosegbiztositas@tsastro.hu

TS Gastro Kft.

..... 2730 Albertirsa, Pesti út 65.
Cégjegyzékszám: 13-09-131262
Élelmiszer-vezető
Adószám: 14893560-2-13

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