

Heti étlap 2019.03.04. - 2019.03.08.



Tízórai

	hétfő			kedd			szombat			csütörtök			péntek		
Iskola étlap 11-14 éves	Tej, Gyümölcslekvár, Margarin, Félbarna kenyér			Csipkebogyó tea, Zöldfűszeres sajtkrém, Kifli, korpás, Uborka,			Almás-fahéjas tea, Zöldséges felvágott, Teljes kiőrlésű kenyér, Margarin, Mandarin			Vaníliás tej, Kalács			Gyümölcs tea, Margarin, Főtt tojáskarikák, Graham kenyér, Salátalevel,		
	Energia: 340.52 Kcal / 1,423.37 KJ			Energia: 263.55 Kcal / 1,101.64 KJ			Energia: 346.25 Kcal / 1,447.33 KJ			Energia: 422.72 Kcal / 1,766.97 KJ			Energia: 303.49 Kcal / 1,268.59 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	12.80 g	10.60 g	3.53 g	6.77 g	7.76 g	4.19 g	8.44 g	10.97 g	3.04 g	13.88 g	9.32 g	4.23 g	8.69 g	9.80 g	2.46 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	48.02 g	5.20 g	1.58 g	41.25 g	15.99 g	0.78 g	52.44 g	13.99 g	1.05 g	70.33 g	24.18 g	0.90 g	44.64 g	12.00 g	1.19 g
	1,7,(12)			1,7			1,(6),(7)			1,3,7			1,3,(7)		

Ebéd

Iskola étlap 11-14 éves	Palóclevés, Félbarna kenyér, Mákos tészta, Alma			Daragaluska leves, Paradicsommártás, Húsgombóccal, Félbarna kenyér			Almaleves, Rántott halrúd, Párolt rizsszel, vitaminsaláta,			Magyaros zellerleves, Fehérbab főzelék, Sertés pörkölttel, Félbarna kenyér			Vegyes zöldségkrémleves Pírott kenyérrakkával, Sült csirkecomb, Burgonyapürével,		
	Energia: 799.06 Kcal / 3,340.07 KJ			Energia: 574.13 Kcal / 2,399.86 KJ			Energia: 573.41 Kcal / 2,396.85 KJ			Energia: 759.86 Kcal / 3,176.21 KJ			Energia: 649.46 Kcal / 2,714.74 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	26.86 g	28.69 g	7.69 g	23.80 g	24.51 g	6.95 g	30.25 g	6.61 g	2.18 g	42.79 g	32.69 g	9.03 g	50.97 g	25.58 g	5.22 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	110.21 g	15.00 g	2.52 g	76.82 g	15.00 g	3.65 g	107.22 g	32.83 g	2.19 g	88.66 g	0.05 g	6.62 g	58.62 g	0.20 g	4.39 g
	1,3,7,9,(6)			1,3,9			1,3,4,7			1,9			1,7,9,(10)		

Uzsonna

Iskola étlap 11-14 éves	Margarin, Olasz felvágott, Rozskenyér, Jégcsapretek,			Diákcsemege, Margarin, Korpás kenyér,			Magyaros vajkrém, Félbarna kenyér,			Kenőmájás, Korpás zsemle, Paprika,			Kifli, Gyümölcs joghurt		
	Energia: 289.19 Kcal / 1,208.81 KJ			Energia: 236.13 Kcal / 987.02 KJ			Energia: 231.14 Kcal / 966.17 KJ			Energia: 211.86 Kcal / 885.57 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
	9.15 g	14.27 g	8.72 g	6.24 g	11.14 g	3.26 g	6.38 g	8.60 g	3.87 g	7.72 g	5.86 g	2.15 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
	30.83 g	4.68 g	1.65 g	27.45 g	0.00 g	1.27 g	31.78 g	0.00 g	1.20 g	31.82 g	0.00 g	0.73 g	45.25 g	12.99 g	0.90 g
	1,(7)			1,(7)			1,7			1,(6),(7),(10)			1,7		

Az étlapváltoztatás igazt 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. Albertirsa, Pesti út 65.

Adószám: 14893560-2-13

Cégjegyzékszám: 13-09-131262

Eger

26.