

# Heti étlap 2019.03.18. - 2019.03.22.



Tízórai

Ebéd

Uzsonna

	hétfő			kedd			szombat			csütörtök			péntek				
Iskola étlap 11-14 éves	Gyümölcs tea, Sajtkrém házi, Zsemlelével			Citromos tea, Pritaminos vajkrémmel, Félbarna kenyér			Tej, Fatörzs kifli			Cspikebogyó tea, sült hús krém, Graham kenyérral, Paprika			Almás-fahéjas tea, Sertés párizsi, Margarin, Félbarna kenyér				
	Energia: 261.23 Kcal / 1,091.94 KJ			Energia: 253.92 Kcal / 1,061.39 KJ			Energia: 363.03 Kcal / 1,517.47 KJ			Energia: 297.25 Kcal / 1,242.51 KJ			Energia: 318.47 Kcal / 1,331.20 KJ				
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		
	6.51 g	7.75 g	4.48 g	6.39 g	6.63 g	2.90 g	13.80 g	9.25 g	4.20 g	8.87 g	6.80 g	2.57 g	8.37 g	11.26 g	3.28 g		
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só		
40.92 g			12.00 g			0.77 g			41.83 g			9.99 g			1.20 g		
1,7			1,7			1,3,7			1,7,10,(12)			1,(7)					
Iskola étlap 11-14 éves	Magyaros karalábé leves, Halpaprikás, Főtt tésztával			Tojásleves, Tökfőzelék, Zsupp, Félbarna kenyér			Frankfurti leves, Félbarna kenyér, Grízes tészta, Lekvárral, Porcukor szóráttal, Mandarin			Meggyleves almával, Eszterházi sertésragu, Párolt rizsszel			Burgonyagombóc leves, Zöldborsó főzelék, Csirke nuggets, Félbarna kenyér				
	Energia: 506.12 Kcal / 2,115.58 KJ			Energia: 619.52 Kcal / 2,589.59 KJ			Energia: 804.02 Kcal / 3,360.80 KJ			Energia: 662.67 Kcal / 2,769.96 KJ			Energia: 635.50 Kcal / 2,656.39 KJ				
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		
	24.43 g	16.61 g	4.08 g	23.74 g	39.83 g	9.98 g	22.78 g	18.58 g	4.88 g	22.80 g	25.64 g	8.87 g	40.09 g	16.65 g	1.38 g		
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só		
67.00 g			0.04 g			2.08 g			53.80 g			0.71 g			3.20 g		
1,3,4,7,9,(6)			1,3,7,9			1,3,7,(6),(9),(12)			1,7,10,(12)			1,3,7,9					
Iskola étlap 11-14 éves	Szerencse felvágottas, Margarinos Félbarna kenyér, Uborka			Sajt szeletes, Margarinos, Graham kenyér			Diákcsomagolás, Margarinos, Félbarna kenyér, Jégcsapretek			Natúr vajkrémes Korpás zsemle, Salátalevél			Burgonyás pogácsa, Alma				
	Energia: 264.89 Kcal / 1,107.24 KJ			Energia: 294.08 Kcal / 1,229.25 KJ			Energia: 266.48 Kcal / 1,113.89 KJ			Energia: 213.18 Kcal / 891.09 KJ			Energia: 234.70 Kcal / 981.05 KJ				
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		
	8.58 g	11.27 g	3.28 g	11.32 g	12.92 g	5.28 g	8.51 g	11.41 g	3.27 g	5.25 g	8.36 g	4.00 g	3.06 g	13.70 g	3.58 g		
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só		
31.97 g			0.00 g			1.77 g			32.78 g			0.00 g			1.53 g		
1,(7)			1,7			1,(7)			1,7			1,(3),(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
- 12-kéndioxid-szulfid
- 15-mesterséges édesítőszer

**Jó étvágyat kívánunk!**

**TS Gastro Kft.**  
 .....2730 Alkotás, Pesti út 65.  
 Élelmiszerüzem: 14893560-2-13  
 Cégjegyzékszám: 13-09-131262  
 Eger 25.