

Heti étlap 2019.05.20. - 2019.05.24.



TS GASTRO KFT.

Tízórai

	hétfő			kedd			szombat			csütörtök			péntek		
Iskola étlap 11-14	Barackos tea, Sajtos párizsi, Margarinos, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika			Meggyes tea, Hot-dog			Tej, Gyümölcslekvár, Margarinos, Félbarna kenyér			Limonádé, Sült hús krémes, Rozskenyér			Cspikebogyó tea, Körözöttes, Graham kenyér, Paprika		
	Energia: 352.24 Kcal / 1,472.36 KJ			Energia: 330.01 Kcal / 1,379.44 KJ			Energia: 340.52 Kcal / 1,423.37 KJ			Energia: 289.19 Kcal / 1,208.81 KJ			Energia: 288.43 Kcal / 1,205.64 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	9.80 g	11.82 g	3.36 g	11.39 g	12.31 g	4.60 g	12.80 g	10.60 g	3.53 g	9.45 g	7.39 g	7.84 g	9.94 g	2.45 g	0.86 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	51.14 g	15.99 g	1.17 g	42.92 g	19.99 g	2.13 g	48.02 g	5.20 g	1.58 g	45.60 g	9.99 g	1.05 g	56.22 g	15.99 g	1.61 g
	1,7			1,7			1,7,(12)			1,7,10,(12)			1,7		

Ebéd

Iskola étlap 11-14	Magyaros sertésragu leves, Félbarna kenyér, Tejberizs, Kakaó szóráttal			Daragaluska leves, Rakott burgonya lecsókolbásszal, csemege uborka			Fokhagymakrémleves, Pírtott kenyérkockával, Bazsalikomos csirkeragu, Főtt tészta			Paradicsom leves, Rozmaringos sült csirkecomb, Párolt rizzsel, Almakompót			Zöldségleves, Burgonyafőzelék, Fasírttal, Félbarna kenyér		
	Energia: 728.86 Kcal / 3,046.63 KJ			Energia: 529.60 Kcal / 2,213.73 KJ			Energia: 648.24 Kcal / 2,709.64 KJ			Energia: 903.57 Kcal / 3,776.92 KJ			Energia: 952.22 Kcal / 3,980.28 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	28.55 g	18.70 g	6.76 g	22.30 g	23.11 g	9.24 g	30.63 g	25.30 g	4.66 g	48.39 g	20.03 g	3.57 g	32.17 g	39.70 g	8.94 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	110.62 g	23.99 g	3.09 g	56.71 g	0.01 g	13.16 g	73.86 g	0.00 g	2.89 g	130.81 g	33.57 g	4.69 g	114.76 g	0.05 g	4.23 g
	1,7,9			1,3,7,9,10,15,(6),(12)			1,3,7			1,3,9			1,3,7,9		

Uzsonna

Iskola étlap 11-14	Paprikás pulykamell sonka, Margarinos, Kifli			Tzatzikis sajtkrémes, Korpás zsemle			Olasz felvágott, Margarinos, Teljes kiőrlésű kenyér, Salátalevél			Zöldfűszeres vajkrémes, Félbarna kenyér, Póréhagymakarika			Burgonyás pogácsa, Alma		
	Energia: 205.64 Kcal / 859.58 KJ			Energia: 289.36 Kcal / 1,209.52 KJ			Energia: 330.69 Kcal / 1,382.28 KJ			Energia: 239.14 Kcal / 999.61 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
	7.47 g	9.23 g	2.61 g	7.01 g	15.76 g	9.29 g	10.70 g	17.11 g	5.39 g	6.86 g	8.67 g	3.87 g	3.06 g	13.70 g	3.58 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	22.94 g	0.00 g	0.69 g	29.52 g	0.00 g	0.98 g	33.08 g	0.00 g	2.04 g	33.14 g	0.00 g	1.20 g	23.98 g	0.00 g	0.81 g
	1,(7)			1,7			1,(7)			1,7			1,(3),(7)		

Az étlanváltogatás igaz 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-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.
2700/Albertusa, Pesti út 65.
 E-mail: info@tsgastro.hu; 14893560-2-13
 Cégjegyzékszám: 13-09-131262
 Eger 25.