

Heti étlap 2019.01.07. - 2019.01.11.



Tízórai

hétfő			kedd			szombat			csütörtök			péntek		
Tej, Fatörzs kifli			Citromos tea, Margarinnal kent félbarna kenyér Főtt tojáskarikákkal , Uborkával			Gyümölcsstea, Vaníliás túrókrém kifivel			Tej, Magyaros vajkrémmel kent félbarna kenyér poréahagymakarikával			Meggyes tea, sült hús krémes félbarna kenyér paprikával,		
Energia: 363.03 Kcal / 1,517.47 KJ			Energia: 292.77 Kcal / 1,223.78 KJ			Energia: 198.60 Kcal / 830.15 KJ			Energia: 333.73 Kcal / 1,394.99 KJ			Energia: 308.75 Kcal / 1,290.58 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
13.80 g	9.25 g	4.20 g	8.70 g	9.80 g	2.46 g	6.90 g	1.92 g	0.98 g	13.51 g	11.65 g	5.50 g	8.72 g	6.81 g	2.57 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
55.72 g	10.75 g	0.89 g	42.04 g	9.99 g	1.37 g	38.06 g	14.40 g	0.42 g	43.33 g	0.00 g	1.47 g	52.67 g	19.99 g	1.43 g
1,3,7			1,3,(7)			1,7,(12)			1,7			1,7,10,(12)		

Ebéd

hétfő			kedd			szombat			csütörtök			péntek		
Legényfogó leves, , Grízes tészta lekvárral, porcukor szóráttal, Félbarna kenyér Alma			Zöldségleves, Paradicsommártás, húsgombóccal , Félbarna kenyér			Almaleves, Rántott halrúd, Burgonyapürével			Reszelttészta leves, Gyöngybabfőzelék, sült bécsi rudacskával, Félbarna kenyér			Húsos burgonyaleves, Tejberisz, Kakaó szóráttal félbarna kenyér		
Energia: 798.15 Kcal / 3,336.27 KJ			Energia: 762.72 Kcal / 3,188.17 KJ			Energia: 440.34 Kcal / 1,840.62 KJ			Energia: 521.31 Kcal / 2,179.08 KJ			Energia: 689.27 Kcal / 2,881.15 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
27.92 g	15.98 g	2.77 g	29.83 g	32.68 g	7.83 g	28.53 g	7.26 g	2.76 g	23.87 g	28.62 g	7.90 g	26.80 g	16.12 g	4.60 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
138.28 g	32.45 g	1.70 g	99.49 g	15.04 g	4.83 g	73.91 g	27.83 g	1.63 g	61.74 g	0.81 g	4.85 g	108.27 g	24.08 g	2.67 g
1,3,7,9,(12)			1,3,9			1,3,4,7			1,3,7,9,(6)			7,9,(1)		

Uzsonna

hétfő			kedd			szombat			csütörtök			péntek		
Kenőmájással kent rozskenyér, paprikával			Margarinnal kent korpás zsemle olasz felvágottal			Margarinnal kent orpás kenyér zala felvágottal uborkával			Margarinnal kent rozskenyér toast sonkával			Sajtos rúd, mandarin		
Energia: 229.72 Kcal / 960.23 KJ			Energia: 267.10 Kcal / 1,116.48 KJ			Energia: 236.89 Kcal / 990.20 KJ			Energia: 249.33 Kcal / 1,042.20 KJ			Energia: 146.60 Kcal / 612.79 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
9.08 g	6.59 g	6.54 g	7.46 g	13.51 g	4.32 g	6.99 g	10.58 g	3.07 g	10.60 g	9.50 g	6.91 g	5.54 g	1.70 g	2.19 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33.26 g	0.00 g	0.92 g	28.60 g	0.00 g	1.45 g	28.14 g	0.00 g	1.21 g	30.06 g	0.00 g	1.02 g	26.80 g	0.00 g	1.02 g
1,(6),(7),(10)			1,(7)			1,(7)			1,(7)			1,7,(3)		

Az étlanváltoztatás íogát fenntartjuk! Az esetleges változásokról az érintett intézményeket értesítjük.
Az ételenkénti allergén információkról felvilágosítást a központi diétetika alábbi elérhetőségein kérhető: dietetika@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, Felsőút 65.
 Cégjegyzékszám: 13-09-131262
 Elővezető
 Adószám: 14893500-2-13