


Heti étlap 2019.01.07. - 2019.01.11.

	2.hét	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
 TS GASTRO KFT. Tízórai	(00485) Iskolás (11-14 év)	Tej, Fatörzs kifli	Citromos tea, Margarin ,Főtt tojáskarikák, Félbarna kenyér	Gyümölcs tea, Vaniliás túrókrém, Kifli	Tej, Magyaros vajkrém, Félbarna kenyér	Meggyes tea, Sült hús krém, Félbarna kenyér
		Energia: 363.03 Kcal / 1,517.47 KJ	Energia: 289.24 Kcal / 1,209.02 KJ	Energia: 198.60 Kcal / 830.15 KJ	Energia: 328.20 Kcal / 1,371.88 KJ	Energia: 302.87 Kcal / 1,266.00 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	8.40 g 9.77 g 2.46 g	6.90 g 1.92 g 0.98 g	13.18 g 11.60 g 5.50 g	8.36 g 6.72 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	41.53 g 9.99 g 1.36 g	38.06 g 14.40 g 0.42 g	42.38 g 0.00 g 1.47 g	51.77 g 19.99 g 1.43 g		
1,3,7	1,3,(7)	1,7,(12)	1,7	1,7,10,(12)		
Ebéd	(00485) Iskolás (11-14 év)	Legényfogó leves, Káposztás tészta,Félbarna kenyér	Zöldségleves, Paradicsommártás, Húsgombóc Főtt burgonya 1/2 adag, Félbarna kenyér	Almaleves, Rántott halrúd, Burgonyapüré	Reszelttészta leves, Gyöngybabfőzelék, Sült bécsi rudacska, Félbarna kenyér	Húsos burgonyaleves, Tejberizs, Kakaó szóráttal, Félbarna kenyér
		Energia: 571.98 Kcal / 2,390.88 KJ	Energia: 856.49 Kcal / 3,580.13 KJ	Energia: 440.34 Kcal / 1,840.62 KJ	Energia: 521.31 Kcal / 2,179.08 KJ	Energia: 766.86 Kcal / 3,205.47 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		27.88 g 10.48 g 2.22 g	32.33 g 32.88 g 7.86 g	28.53 g 7.26 g 2.76 g	23.87 g 28.62 g 7.90 g	29.74 g 16.42 g 4.60 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
94.77 g 4.01 g 2.45 g	119.49 g 15.04 g 4.84 g	73.91 g 27.83 g 1.63 g	61.74 g 0.81 g 4.85 g	123.96 g 24.08 g 3.27 g		
1,3,7,9	1,3,9	1,3,4,7	1,3,7,9,(6)	1,7,9		
Uzsonna	(00485) Iskolás (11-14 év)	Kenőmájás, Korpás zsemle,Paprika,	Olasz felvágott, Margarin, Rozskenyér	Zala felvágott , Margarin,Korpás kenyér, Uborka	Toast sonka ,Margarin , Rozskenyér, Jégcsapretek	Sajtos pogácsa, Alma
		Energia: 211.86 Kcal / 885.57 KJ	Energia: 285.58 Kcal / 1,193.72 KJ	Energia: 236.89 Kcal / 990.20 KJ	Energia: 253.56 Kcal / 1,059.88 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
		7.72 g 5.86 g 2.15 g	8.87 g 14.25 g 8.71 g	6.99 g 10.58 g 3.07 g	10.93 g 9.53 g 6.92 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
31.82 g 0.00 g 0.73 g	30.12 g 0.00 g 1.64 g	28.14 g 0.00 g 1.21 g	30.85 g 4.68 g 1.03 g	23.98 g 0.00 g 0.81 g		
1,(6),(7),(10)	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-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!

.....
Élelmezésvezető