

Heti étlap 2020.03.09. - 2020.03.13.

	11.hét	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
10 TS GASTRO KFT.	Tízórai	Erdei gyümölcsstea, Félbarna kenyér, Snidlinges sajtkrém		Vaníliás tej, Rozsos kifli, Alma, Liga margarin		Barackos tea, Tonhalkrém, Korpás kenyér, Uborka		Almás-fahéjas tea, Sajt szelet, Zsemle, Liga margarin			Gyümölcsjoghurt, Kifli					
		Energia: 280.47 Kcal / 1,172.36 KJ		Energia: 397.37 Kcal / 1,661.01 KJ		Energia: 261.89 Kcal / 1,094.70 KJ			Energia: 327.79 Kcal / 1,370.16 KJ			Energia: 273.87 Kcal / 1,144.78 KJ				
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.11 g	8.33 g	4.58 g	11.70 g	11.23 g	3.59 g	5.15 g	7.86 g	3.59 g	10.05 g	12.69 g	5.41 g	10.00 g	6.79 g	3.62 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	43.79 g	12.00 g	1.44 g	61.38 g	19.98 g	0.83 g	42.24 g	13.99 g	0.73 g	42.88 g	13.99 g	1.01 g	42.67 g	9.99 g	0.95 g	
	1,7		1,7		1,4,7			1,7			1,7					
Ebéd	RépaM Kovács Zsombor	Gulyásleves, Félbarna kenyér, Túró feltét(tészta) , Főtt tészta, Tejföl feltét(tésztahoz), Porcukor szórát		Erőleves, Levesbetét, Fasírt , Gyöngybabfőzelék, Félbarna kenyér		Almaleves, Hentes tokány, Párolt rizs			Lebbencsleves sárgarépa nélkül, Csirkepörkölt, Zöldborsó főzelék, Félbarna kenyér,			Tojásleves, Szezámos csirkemell, Burgonyapüré, Káposztasaláta				
		Energia: 713.49 Kcal / 2,982.39 KJ		Energia: 581.09 Kcal / 2,428.96 KJ		Energia: 458.32 Kcal / 1,915.78 KJ			Energia: 571.79 Kcal / 2,390.08 KJ			Energia: 758.43 Kcal / 3,170.24 KJ				
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		30.98 g	20.57 g	7.69 g	27.68 g	23.13 g	3.93 g	19.44 g	8.89 g	2.30 g	35.49 g	13.29 g	2.36 g	24.88 g	48.10 g	6.73 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	100.09 g	10.01 g	0.96 g	66.35 g	0.62 g	5.93 g	79.21 g	5.99 g	2.01 g	78.02 g	6.01 g	5.89 g	55.13 g	4.26 g	4.10 g	
	1,3,7,9		1,3,7,9		1,7,10,15,(12)			1,7,9,(3)			1,3,7,9,11					
Uzsonna	RépaM Kovács Zsombor	Diákcsemege , Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin		Csirkemell sonka, Félbarna kenyér, Liga margarin		Csokoládé krémes rúd			Sült hús krém, Rozskenyér, Jégcsapretek			Olasz felvágott, Liga margarin,Korpás kenyér, Salátalevél, Alma,				
		Energia: 249.08 Kcal / 1,041.15 KJ		Energia: 240.83 Kcal / 1,006.67 KJ		Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 KJ			Energia: 270.93 Kcal / 1,132.49 KJ			Energia: 312.36 Kcal / 1,305.66 KJ				
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.86 g	11.51 g	3.30 g	9.30 g	8.16 g	2.08 g	11.71 g	26.46 g	10.07 g	7.83 g	12.82 g	7.87 g	7.35 g	14.13 g	4.19 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	28.22 g	0.00 g	1.15 g	32.26 g	0.00 g	1.73 g	19.66 g	0.00 g	1.38 g	30.86 g	4.68 g	0.96 g	38.04 g	0.00 g	1.66 g	
	1		1		1,7,(3),(6),(8),(11),(12)			1			1					

Az étlanváltoztatás 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-szulfít	15-mesterséges édesítőszer	

Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezésvezető