

Heti étlap 2020.03.09. - 2020.03.13.

	11.hét	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
10 TS GASTRO KFT. Tízórai	Gluténmentes	Erdei gyümölcsstea, Snidlinges sajtkrém, Abonett	Vaníliás tej, Méz, Liga margarin, Alma, Puffasztott rizs szelet	Barackos tea, Tönhalkrém, Uborka, Abonett	Almás-fahéjas tea, Sajt szelet, Liga margarin, Abonett	Gyümölcsjoghurt, Abonett
		Energia: 328.10 Kcal / 1,371.46 KJ	Energia: 657.58 Kcal / 2,748.68 KJ	Energia: 459.88 Kcal / 1,922.30 KJ	Energia: 449.12 Kcal / 1,877.32 KJ	Energia: 388.66 Kcal / 1,624.60 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		5.68 g16.13 g8.97 g	14.17 g19.91 g6.40 g	4.76 g27.53 g7.33 g	11.48 g23.48 g9.15 g	12.13 g10.52 g5.16 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		37.61 g12.47 g0.76 g	102.92 g44.60 g0.64 g	45.66 g20.46 g0.72 g	45.42 g20.46 g1.11 g	58.71 g20.45 g1.06 g
Ebéd	Gluténmentes	7	7	4	7	7
		Gulyásleves, Kukoricadarás tészta, Baracklekvár, Abonett	Gyöngybabfőzelék, Erőleves, Levesbetét, Fasírt, Gyöngybabfőzelék, Puffasztott rizs szelet	Almaleves, Hentes tokány, Párolt rizs	Lebbencsleves, Zöldborsó főzelék, Csirkecomb filé pörkölt olajosmag mentes, Puffasztott rizs szelet	Rántottleves, Káposztasaláta, Petrezselymes burgonya, Roston sült csirkemell,
		Energia: 891.99 Kcal / 3,728.52 KJ	Energia: 850.76 Kcal / 3,556.18 KJ	Energia: 938.09 Kcal / 3,921.22 KJ	Energia: 724.00 Kcal / 3,026.32 KJ	Energia: 664.94 Kcal / 2,779.45 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		22.77 g20.36 g3.30 g	40.99 g33.10 g5.29 g	32.24 g41.80 g11.38 g	38.43 g24.64 g3.51 g	33.87 g26.12 g3.17 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
Uzsonna	Gluténmentes	151.08 g23.44 g0.59 g	97.94 g1.17 g8.74 g	117.13 g19.98 g5.11 g	86.50 g10.65 g7.29 g	72.69 g6.22 g5.66 g
		9,(12)	9,15	10,15,(12)		(1),(10)
		Diákcsemege, Liga margarin, Abonett	Csirkemell sonka, Liga margarin, Puffasztott rizs szelet	Vaníliás puding almalével, Abonett	Sült hús krém, Jégcsapretek, Abonett	Olasz felvágott, Liga margarin, Alma, Abonett, Salátalevél
		Energia: 293.76 Kcal / 1,227.92 KJ	Energia: 322.10 Kcal / 1,346.38 KJ	Energia: 167.73 Kcal / 701.11 KJ	Energia: 364.76 Kcal / 1,524.70 KJ	Energia: 448.86 Kcal / 1,876.23 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		7.73 g17.11 g4.65 g	10.04 g15.92 g4.33 g	3.49 g1.48 g0.28 g	6.77 g24.93 g6.96 g	9.66 g28.41 g8.65 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		24.95 g0.47 g1.17 g	33.08 g0.32 g1.06 g	32.85 g2.27 g0.31 g	26.14 g6.71 g0.83 g	35.66 g0.47 g2.21 g

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az esetleges változásokról az érintett intézményeket értesítjük.

Az ételenkénti allergén információkról felvilágosítást a központi dietetika 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!

Élelmezésvezető