


Heti étlap 2018.09.17. - 2018.09.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
 TS GASTRO KFT.	REGGELI Kiskőrös kollégium	Tej (*7) Magyaros vajkrém (*7) Félbarna kenyér (*1) Salátalevél	Mentás tea Toast sonka margarin (*7) Rozskenyér (*1)	Erdei gyümölcsös tea Vaniliás túrókrém (*7) Korpás kifli (*1)	Kakaó (*7) Fatörzs kifli (*1,3,7)	Citromos limonádé sült hús krém (*7,10) Félbarna kenyér (*1) paprika pizzas csiga (*1,3,7,9)										
		Energia: 579,85 Kcal / 2 423,77 KJ	Energia: 580,26 Kcal / 2 425,49 KJ	Energia: 363,34 Kcal / 1 518,76 KJ	Energia: 722,38 Kcal / 3 019,55 KJ	Energia: 653,15 Kcal / 2 730,17 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		21,40 g	20,37 g	9,41 g	21,33 g	19,03 g	13,81 g	15,81 g	4,22 g	1,59 g	24,48 g	17,33 g	7,77 g	17,47 g	25,76 g	9,16 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	77,20 g	0,00 g	2,94 g	80,12 g	19,99 g	2,05 g	64,95 g	15,00 g	1,14 g	116,29 g	31,49 g	1,64 g	86,66 g	9,99 g	3,54 g	
	EBÉD Kiskőrös kollégium	Gulyásleves (*1,3,9) Mákos Nudli (*1,3,7) Alma Félbarna kenyér (*1)	Erőleves cérnametéllel (*1,3,9) Rakott zöldbab bulgurral (*1,7)	Magyaros zellerlevél (*1,3,9) Csabai sült Majonézes burgonyasaláta (*3,7,10)	Zöldségleves kiskockával (*1,3,9) Sült virsli (*6) Fehérbab főzelék, (*1) Félbarna kenyér (*1)	Húsgaluska leves (*1,3,9) Lassagne (*1,3,7)										
		Energia: 980,55 Kcal / 4 098,70 KJ	Energia: 955,85 Kcal / 3 995,45 KJ	Energia: 1 147,80 Kcal / 4 797,80 KJ	Energia: 1 168,32 Kcal / 4 883,58 KJ	Energia: 943,86 Kcal / 3 945,33 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		36,55 g	18,43 g	4,06 g	38,26 g	44,18 g	11,01 g	40,01 g	68,91 g	13,38 g	54,81 g	46,73 g	11,87 g	44,64 g	41,61 g	13,99 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	163,02 g	20,00 g	2,45 g	102,39 g	0,02 g	9,94 g	89,57 g	10,10 g	5,59 g	133,39 g	0,05 g	11,41 g	96,49 g	0,01 g	5,23 g	
VACSORA Kiskőrös kollégium	Olasz felvágott Margarin (*7) Teljes kiörlésű kenyér (*1) Gyümölcsle *12)	Orly csirkemell (*1,3,7) Petrezselymes burgonya Tea	Zala felvágott Vajkrém (*7) Félbarna kenyér, (*1) uborka Tea	Fokhagymás sertéssült Hagymás törtburgonya vitaminaláta Tea												
	Energia: 572,56 Kcal / 2 393,30 KJ	Energia: 969,07 Kcal / 4 050,71 KJ	Energia: 630,09 Kcal / 2 633,78 KJ	Energia: 887,04 Kcal / 3 707,83 KJ												
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv				
	16,63 g	27,78 g	8,47 g	43,85 g	42,93 g	6,09 g	18,75 g	23,65 g	10,06 g	32,28 g	36,53 g	11,18 g				
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só					
63,14 g	0,00 g	3,04 g	99,64 g	19,99 g	2,88 g	84,70 g	19,99 g	3,22 g	104,89 g	28,21 g	6,25 g					

*Allergének jelölése

Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezésvezető

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

Kód	Allergén	Kód	Allergén
1	glutén	9	zeller
2	rák	10	mustár
3	tojás	11	szezám
4	hal	12	kéndioxid-szulfid
5	földimogyoró	13	csillagfűt
6	szója	14	puhatestűek
7	tejtermék, laktóz	15	mesterséges édesítőszer
8	diófélék	16	édesgyökér

Minőségbiztosítás
+36706148484
minosegbiztositas@tsgastro.hu

A tápértékek Quadro Byte Élelmezési program számításai alapján.