


Heti étlap 2018. 10.15. - 2018.10.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
	EBÉD Középiskolás 1 (15-18 év)	Meggyes almaleves(*1,7) Kukoricás csirkeragu(*1) Orsótészta(*1,3)			Csontleves cérnametélttel(*1,3,9) Színes borsos mustáros flekken(*1,7,10,12) Hasábburgonya			Zellerkrémleves(*1,7,9) Pirított kenyérkocka(*1) Pusztapörkölt Félbarna kenyér(*1) Vitaminsaláta			Reszelttészta leves(*1,3,9) Bolognai spagetti Reszelt sajt(*7)			Magyaros raguleves(*1,9) Grízestészta Porcukor szórat Barack lekvár Félbarna kenyér(*1)		
		Energia: 754,46 Kcal / 3 153,64 KJ			Energia: 918,92 Kcal / 3 841,09 KJ			Energia: 1 069,42 Kcal / 4 470,18 KJ			Energia: 936,36 Kcal / 3 913,99 KJ			Energia: 1 155,75 Kcal / 4 831,05 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		35,82 g	21,54 g	3,44 g	37,64 g	46,83 g	12,16 g	35,95 g	46,55 g	12,04 g	39,18 g	44,00 g	13,11 g	37,10 g	27,05 g	6,25 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	102,59 g	12,99 g	2,83 g	85,72 g	0,04 g	8,00 g	123,66 g	8,01 g	7,34 g	94,72 g	5,01 g	3,62 g	189,76 g	38,68 g	3,52 g	
	EBÉD Középiskolás 2 (15-18 év)	Meggyes almaleves(*1,7) Natur szelet(*1) Csőben sült karfiol(*1,7) Félbarna kenyér(*1)			Csontleves cérnametélttel(*1,3,9) Debreceni tokány(*1,6) Kagylótészta(*1,3)			Zellerkrémleves(*1,7,9) Pirított kenyérkocka(*1) Budapest ragu(*1) Párolt rizs			Reszelttészta leves(*1,3,9) Sertéspörkölt Burgonyafőzelék(*1,7) Félbarna kenyér(*1)			Magyaros raguleves(*1,9) Káposztás tészta(*1,3) Félbarna kenyér(*1)		
		Energia: 842,41 Kcal / 3 521,27 KJ			Energia: 775,26 Kcal / 3 240,59 KJ			Energia: 970,10 Kcal / 4 055,02 KJ			Energia: 1 096,07 Kcal / 4 581,57 KJ			Energia: 854,25 Kcal / 3 570,77 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		47,55 g	34,23 g	9,90 g	29,92 g	29,90 g	6,38 g	33,38 g	47,16 g	10,35 g	40,94 g	48,81 g	12,55 g	34,80 g	21,28 g	5,64 g
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
84,22 g	12,99 g	7,45 g	95,81 g	0,04 g	7,50 g	101,43 g	0,02 g	5,96 g	120,99 g	0,01 g	4,99 g	129,49 g	5,01 g	4,43 g		

*Allergének jelölése

Jó étvágyat kívánunk!

.....

Élelmezésvezető

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

Minőségbiztosítás
+36706148484

minosegbiztositas@tsgastro.hu

A tápértékek Quadro Byte Élelmezési program számításai alapján

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