


Heti étlap 2018.09.17. - 2018.09.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
	REGGELI Középiskola Örkény	Tej (*7) Magyaros vajkrém (*7) Olasz felvágott Félbarna kenyér (*1) Salátalevél	Mentás tea Toast sonka, margarin (*7) Sajtszelet (*7) Rozskenyér (*1)	Erdei gyümölcsös tea Vaniliás túrókrém (*7) Margarin, (*7) félbarna kenyér (*1) Korpás kifli (*1) Paradicsom	Kakaó (*7) Natúr sajtkrém (*7) Fatörzs kifli (1,3,7) Félbarna kenyér (*1) Uborka	Citromos limonádé sülthús krém (*7,10) Félbarna kenyér, (*1) paprika Gyümölcsös müzliszelet (*1,5,6,7,8,11,12)										
		Energia: 713,77 Kcal / 2 983,56 KJ	Energia: 686,06 Kcal / 2 867,73 KJ	Energia: 765,04 Kcal / 3 197,87 KJ	Energia: 922,79 Kcal / 3 857,26 KJ	Energia: 592,54 Kcal / 2 476,82 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		26,88 g	32,69 g	13,99 g	29,19 g	27,01 g	18,89 g	28,13 g	25,11 g	7,67 g	31,84 g	27,72 g	14,36 g	17,39 g	17,22 g	7,54 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	77,32 g	0,00 g	4,62 g	80,63 g	19,99 g	2,65 g	105,57 g	15,00 g	3,99 g	135,41 g	20,74 g	3,90 g	90,87 g	12,99 g	2,66 g	
	EBÉD Középiskola Örkény	Gulyásleves (*1,3,9) Grízes tészta (*1,3) baracklevár (*12) félbarna kenyér(*1)	Erőleves cérnametéllel (*1,3,9) Paradicsommártás (*1,9) Húsgombóc(*3) Főtt burgonya	Magyaros zellerleves (*1,9,3) Panírozott halrúd (*1,3,4) Párolt rizs Uborkasaláta	Zöldségleves kiskockával (*1,3,9) Sült virsli (*6) Fehérbab főzelék (*1) félbarna kenyér (*1)	Húsgaluska leves (*1,3,9) Tejbegríz (*1,7) Kakaó szórát										
		Energia: 1 057,60 Kcal / 4 420,77 KJ	Energia: 843,85 Kcal / 3 527,29 KJ	Energia: 800,46 Kcal / 3 345,92 KJ	Energia: 1 168,32 Kcal / 4 883,58 KJ	Energia: 722,64 Kcal / 3 020,64 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		37,26 g	19,32 g	2,91 g	29,12 g	38,11 g	8,85 g	42,03 g	24,58 g	3,65 g	54,81 g	46,73 g	11,87 g	23,33 g	11,36 g	4,71 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	182,11 g	18,71 g	1,55 g	94,71 g	15,01 g	7,79 g	101,89 g	27,67 g	5,44 g	133,39 g	0,05 g	11,41 g	130,82 g	62,64 g	3,09 g	
VACSORA Középiskola Örkény	Aranygaluska (*1,3,7,8) Vanília öntettel (*7)	Orly csirkemell (*1,3,7) Petrezselymes burgonya	Székelykáposzta (*1,12) Félbarna kenyér (*1)	Fokhagymás sertéssült Hagymás törtburgonya Házi vitaminaláta	Rántott karfiol (*1,3) Párolt rizs Tartámmártás (*3,7,10)											
	Energia: 744,41 Kcal / 3 111,63 KJ	Energia: 887,48 Kcal / 3 709,67 KJ	Energia: 551,83 Kcal / 2 306,65 KJ	Energia: 805,45 Kcal / 3 366,78 KJ	Energia: 1 148,03 Kcal / 4 798,77 KJ											
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	21,27 g	29,60 g	5,35 g	43,72 g	42,90 g	6,09 g	26,49 g	24,68 g	8,25 g	32,15 g	36,50 g	11,18 g	17,78 g	71,65 g	10,60 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
97,57 g	27,08 g	0,86 g	79,64 g	0,00 g	2,88 g	55,25 g	0,00 g	3,02 g	84,89 g	8,22 g	6,25 g	106,61 g	1,00 g	4,39 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	csillagfürt
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.