


## Heti étlap 2018.10.15. - 2018.10.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
	<b>REGGELI</b> Középiskola Örkény	Epres csipkebogyó tea Natúr vajkrém(*7) Graham kenyér(*1) Uborka Kakaócscsiga(*1,3,7)			Tejeskávé(*7) Margarin(*7) Márványos kalács(*1,3,7) Alma			Gyümölcsle Hot-dog(*1,6,7) Ketchup(*1,9)			Tej(*7) Mogyorókrém(*1,5,6,7,8) Korpás kifli(*1) Banán			Vadmeggyes tea Magyaros vajkrém(*7) Teljeskiörlesű kenyér(*1) Paprika Müzliszelet(*1,5,6,7,8)		
		Energia: 749,75 Kcal / 3 133,96 KJ			Energia: 695,62 Kcal / 2 907,69 KJ			Energia: 556,93 Kcal / 2 327,97 KJ			Energia: 691,51 Kcal / 2 890,51 KJ			Energia: 608,75 Kcal / 2 544,58 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		16,82 g	29,03 g	11,76 g	18,59 g	26,76 g	9,30 g	23,15 g	24,68 g	9,19 g	23,08 g	14,74 g	2,38 g	15,02 g	18,76 g	8,56 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	104,30 g 25,89 g 2,45 g			93,75 g 23,57 g 1,38 g			59,72 g 4,20 g 4,47 g			115,21 g 14,40 g 1,53 g			94,27 g 22,99 g 1,40 g			
	<b>EBÉD</b> Középiskola Örkény	Meggyes almaleves(*1,7) Kukoricás csirkeragu(*1) Orsótészta(*1,3)			Csontleves cérnamentéltel(*1,3,9) Rakott kelkáposzta bulgurral(*1,7) Félbarna kenyér(*1)			Zellerkrémleves(*1,7,9) Pírtott kenyérkocka(*1) Pusztapörkölt Félbarna kenyér(*1) Vitaminaláta			Reszelttészta leves(*1,3,9) Zabpelyhes vagdalt(*1,3) Sárgaborsó főzelék(*1) Félbarna kenyér(*1)			Magyaros raguleves(*1,9) Burgonyás tészta(*1,3) Uborkasaláta Félbarna kenyér(*1)		
		Energia: 754,46 Kcal / 3 153,64 KJ			Energia: 855,64 Kcal / 3 576,58 KJ			Energia: 1 069,42 Kcal / 4 470,18 KJ			Energia: 1 285,80 Kcal / 5 374,64 KJ			Energia: 1 055,61 Kcal / 4 412,45 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		35,82 g	21,54 g	3,44 g	40,04 g	34,15 g	10,04 g	35,95 g	46,55 g	12,04 g	58,99 g	48,31 g	10,23 g	38,30 g	28,97 g	6,49 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			98,56 g 0,04 g 9,87 g			123,66 g 8,01 g 7,34 g			152,18 g 0,01 g 4,68 g			158,46 g 6,00 g 6,42 g			
<b>VACSORA</b> Középiskola Örkény	Natur szelet(*1) Csőben sült karfiol(*1,7) Félbarna kenyér(*1)			Debreceni tokány(*1,6) Kagylótészta(*1,3)			Budapest ragu(*1) Párolt rizs			Sertéspörkölt Burgonyafőzelék(*1,7) Félbarna kenyér(*1)						
	Energia: 702,22 Kcal / 2 935,28 KJ			Energia: 785,78 Kcal / 3 284,56 KJ			Energia: 767,48 Kcal / 3 208,07 KJ			Energia: 944,72 Kcal / 3 948,93 KJ						
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv				
	45,51 g	32,74 g	9,33 g	31,66 g	44,64 g	11,93 g	29,20 g	34,64 g	7,73 g	35,24 g	43,95 g	12,03 g				
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só							
55,54 g 0,00 g 6,93 g			63,38 g 0,00 g 2,77 g			83,73 g 0,00 g 3,62 g			99,99 g 0,00 g 2,82 g							

\*Allergének jelölése

**Jó étvágyat kívánunk!**

.....  
**Élelmezésvezető**

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

Minőségbiztosítás  
+36706148484  
[minosegbiztositas@tsgastro.hu](mailto:minosegbiztositas@tsgastro.hu)

A tápértékek Quadro Byte Élelmezési program számításai alapján.

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