

Heti étlap 2018.10.15.- 2018.10.19.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
REGGELI Közpiskola	Epres csipkebogyó tea Natúr vajkrém(*7) Graham kenyér(*1) Uborka			Tejeskávé(*7) Márványos kalács(*1,3,7)			Gyümölcsle Hot-dog(*1,6,7) Ketchup(*1,9)			Tej(*7) Mogyorókrém(*1,5,6,7,8) Korpás kifli(*1)			Vadmeggyes tea Magyaros vajkrém(*7) Teljeskiörlesű kenyér(*1) Salátalevél		
	Energia: 558,21 Kcal / 2 333,32 KJ			Energia: 516,35 Kcal / 2 158,34 KJ			Energia: 556,93 Kcal / 2 327,97 KJ			Energia: 534,06 Kcal / 2 232,37 KJ			Energia: 513,77 Kcal / 2 147,56 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	13,65 g	17,27 g	7,73 g	17,95 g	12,16 g	5,50 g	23,15 g	24,68 g	9,19 g	21,13 g	14,59 g	2,38 g	12,38 g	16,91 g	7,46 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
86,28 g	19,99 g	2,08 g	83,17 g	23,57 g	1,16 g	59,72 g	4,20 g	4,47 g	78,91 g	14,40 g	1,45 g	77,45 g	19,99 g	1,37 g	
EBÉD Közpiskola	Kertészleves(*1,9) Csikós tokány(*1,7) Szarvacska tészta(*1,3)			Csontleves cérnamentéllel(*1,3,9) Rakott kelkáposzta bulgurral(*1,7) Félbarna kenyér(*1) Alma			Zellerkrémleves(*1,7,9) Pirított kenyérkocka(*1) Pusztapörkölt Félbarna kenyér(*1) Vitaminsaláta			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: 975,79 Kcal / 4 078,75 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.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	36,93 g	51,26 g	13,58 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	
90,43 g	0,02 g	3,29 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	
EBÉD Közpiskola	Kertészleves(*1,9) Natur szelet(*1) Csóban sült karfiol(*1,7) Félbarna kenyér(*1)			Csontleves cérnamentéllel(*1,3,9) Debreceni tokány(*1,6) Kagylótészta(*1,3) Alma			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: 862,12 Kcal / 3 603,62 KJ			Energia: 918,92 Kcal / 3 841,09 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
	52,39 g	36,94 g	9,87 g	37,64 g	46,83 g	12,16 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	
78,293 g	0,02 g	8,18 g	85,72 g	0,04 g	8,00 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	
VACSORA															



KözpiskolaTöltött paprika(*1,3)
Félbarnakenyér(*1)
TeaBrassói aprópecsenye
GyümölcsléTésztasaláta
(*1,3,7,10,12)
TeaÖrdögpecsenye
Párolt rizs
Tea

Energia: 868,72 Kcal / 3 629,97 KJ			Energia: 810,66 Kcal / 3 388,59 KJ			Energia: 736,53 Kcal / 3 078,70 KJ			Energia: 732,35 Kcal / 3 061,22 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
27,41 g	35,20 g	8,67 g	28,60 g	43,54 g	13,27 g	21,75 g	33,16 g	5,48 g	32,04 g	25,54 g	5,18 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
109,36 g	29,98 g	3,49 g	73,71 g	0,00 g	3,03 g	86,78 g	22,74 g	4,18 g	92,59 g	19,99 g	3,31 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 készültek.