


## Heti étlap 2018.10.15. - 2018.10.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
	<b>REGGELI</b> Középiskola	Tea Kópé felvágott Margarin(*7) Zsemle(*1)			Gyümölcsle Fetás sajtkrém(*7) Félbarna kenyér(*1)			Tea Gyümölcsjoghurt(*1,7) Kifli(*1)			Tea Tavaszi felvágott Margarin(*7) Félbarna kenyér(*1)			Tea Kockasajt(*7) Zsemle(*1)		
		Energia: 563,40 Kcal / 2 355,01 KJ			Energia: 454,63 Kcal / 1 900,35 KJ			Energia: 466,26 Kcal / 1 948,94 KJ			Energia: 592,43 Kcal / 2 476,36 KJ			Energia: 505,41 Kcal / 2 112,61 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		15,03 g	21,11 g	6,13 g	14,62 g	12,46 g	4,52 g	13,24 g	6,38 g	3,13 g	16,07 g	21,08 g	6,00 g	17,89 g	13,23 g	7,44 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	77,54 g 27,98 g 2,02 g			70,30 g 0,00 g 3,06 g			88,05 g 32,98 g 1,31 g			83,79 g 19,99 g 3,34 g			78,00 g 19,99 g 2,42 g			
	<b>EBÉD</b> Középiskola	Meggyes almaleves(*1,7) Kukoricás csirkeragu(*1) Orsótészta(*1,3)			Csontleves cérnamentélttel(*1,3,9) Rakott kelkáposzta bulgurral(*1,7) Félbarna kenyér(*1)			Zellerkrémleves(*1,7,9) Pírtott 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: 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	Tejbedara(*1,7) Fahéjas porcukor szórat Tea			Meleg szendvics(*1,7) Gyümölcsle			Tésztasaláta (*1,3,7,10,12) Tea			Ördögpecsenye Párolt rizs Tea						
	Energia: 592,46 Kcal / 2 476,48 KJ			Energia: 652,10 Kcal / 2 725,78 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				
	15,39 g	5,11 g	2,47 g	28,58 g	27,30 g	10,31 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							
120,42 g 65,64 g 0,90 g			72,09 g 0,00 g 4,27 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

<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-szulfít</b>
<b>5</b>	<b>földimogyoró</b>	<b>13</b>	<b>csillagfűrt</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>

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

A tápértékek Quadro Byte Élelmezési program számításai alapján.