

Heti étlap 2018.10.15. - 2018.10.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
REGGELI 11-14 éves	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: 322,49 Kcal / 1 348,01 KJ			Energia: 258,07 Kcal / 1 078,73 KJ			Energia: 356,98 Kcal / 1 492,15 KJ			Energia: 337,01 Kcal / 1 408,70 KJ			Energia: 293,50 Kcal / 1 226,83 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	7,58 g	10,57 g	3,07 g	7,88 g	7,78 g	2,97 g	9,48 g	6,10 g	3,13 g	8,10 g	10,55 g	3,00 g	9,01 g	6,63 g	3,72 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
48,77 g 23,99 g 1,01 g			38,66 g 0,00 g 1,65 g			65,25 g 32,98 g 0,90 g			51,89 g 19,99 g 1,67 g			49,00 g 19,99 g 1,21 g				
TÍZÓRAI 11-14 éves	Epres csipkebogyó tea Natúr vajkrém(*7) Graham kenyér(*1) Uborka			Tejeskávés(*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)			
	Energia: 304,76 Kcal / 1 273,90 KJ			Energia: 322,80 Kcal / 1 349,30 KJ			Energia: 297,65 Kcal / 1 244,18 KJ			Energia: 330,20 Kcal / 1 380,24 KJ			Energia: 297,37 Kcal / 1 243,01 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	6,96 g	8,65 g	3,87 g	11,52 g	7,21 g	3,36 g	11,68 g	12,36 g	4,60 g	13,44 g	9,97 g	1,83 g	6,23 g	8,47 g	3,72 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
49,31 g 15,99 g 1,04 g			52,59 g 18,78 g 0,69 g			34,40 g 2,80 g 2,34 g			46,28 g 9,60 g 0,83 g			48,69 g 19,99 g 0,68 g				
EBÉD 11-14 éves	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) Vitaminaláta			Reszeltészta 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: 603,64 Kcal / 2 523,22 KJ			Energia: 607,86 Kcal / 2 540,85 KJ			Energia: 830,20 Kcal / 3 470,24 KJ			Energia: 1 029,73 Kcal / 4 304,27 KJ			Energia: 790,49 Kcal / 3 304,25 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	28,93 g	17,11 g	2,69 g	28,65 g	24,44 g	7,09 g	28,44 g	39,11 g	10,38 g	47,15 g	41,90 g	8,93 g	29,18 g	23,45 g	5,37 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
82,18 g 9,09 g 1,99 g			69,42 g 0,04 g 6,75 g			88,81 g 5,02 g 5,55 g			114,73 g 0,01 g 3,08 g			114,18 g 2,01 g 3,78 g				
UZSONNA 11-14 éves	Kakaós csiga(*1,3,7) Alma			Sajt szelet(*7) Margarin(*7) Graham kenyér(*1) Paprika			Túró rudi krém(*1,5,7,8,12) Teljeskiörlesű kenyér(*1)			Főtt tojáskarikák(*3) Margarin(*7) Félbarna kenyér(*1) Jégcsapretek			Sajtos párizsi(*7) Margarin(*7) Félbarna kenyér(*1)			
	Energia: 243,72 Kcal / 1 018,75 KJ			Energia: 299,96 Kcal / 1 253,83 KJ			Energia: 186,02 Kcal / 777,56 KJ			Energia: 252,68 Kcal / 1 056,20 KJ			Energia: 266,67 Kcal / 1 114,68 KJ			



Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
3,77 g	12,36 g	4,03 g	11,68 g	13,01 g	5,28 g	8,63 g	2,59 g	1,06 g	8,66 g	9,79 g	2,47 g	8,50 g	11,40 g	3,31 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28,52 g	5,90 g	0,39 g	33,68 g	0,00 g	1,53 g	31,83 g	2,79 g	0,59 g	32,32 g	4,68 g	1,37 g	32,20 g	0,00 g	1,69 g

Tejbedara(*1,7) Fahéjas porcukor szórat Tea			Meleg szendvics(*1,7) Gyümölcslé			Tésztasaláta (*1,3,7,10,12) Tea			Ördögpecsenye Párolt rizs Tea		
Energia: 498,52 Kcal / 2 083,81 KJ			Energia: 527,19 Kcal / 2 203,65 KJ			Energia: 605,55 Kcal / 2 531,20 KJ			Energia: 617,99 Kcal / 2 583,20 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
12,50 g	4,36 g	2,15 g	22,86 g	21,84 g	8,25 g	17,43 g	26,53 g	4,38 g	27,52 g	20,42 g	4,30 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
101,63 g	61,05 g	0,75 g	59,01 g	0,00 g	3,42 g	73,42 g	22,19 g	3,34 g	80,19 g	19,99 g	2,51 g

**VACSORA
11-14 éves**

*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.