

Heti étlap 2018. 09.17. - 2018.09.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	
<b>EBÉD Középiskolás 1 (15-18 év)</b>		Gulyásleves (*1,3,9) Mákos Nudli (*1,3,7) Alma Félbarna kenyér (*1)	Erőleves cérnametélttel (*1,3,9) Rakott zöldbab bulgurral (*1,7)	Zellerkrémleves kenyérkockával (*1,3,7,9) Csabai sült Majonézes burgonyasaláta (*3,7,10)	Zöldségleves kiskockával (*1,3,9) Sült virsli (*6) Fehérbab főzelék,(*1) Félbarna kenyér (*1)	Húsgaluska leves (*1,3,9) Lassagne (*1,3,7)	
		Energia: 980,55 Kcal / 4 098,70 KJ	Energia: 955,85 Kcal / 3 995,45 KJ	Energia: 1 147,80 Kcal / 4 797,80 KJ	Energia: 1 168,32 Kcal / 4 883,58 KJ	Energia: 943,86 Kcal / 3 945,33 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
		36,55 g 18,43 g 4,06 g	38,26 g 44,18 g 11,01 g	40,01 g 68,91 g 13,38 g	54,81 g 46,73 g 11,87 g	44,64 g 41,61 g 13,99 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
		163,02 g 20,00 g 2,45 g	102,39 g 0,02 g 9,94 g	89,57 g 10,10 g 5,59 g	133,39 g 0,05 g 11,41 g	96,49 g 0,01 g 5,23 g	
	<b>EBÉD Középiskolás 2 (15-18 év)</b>		Gulyásleves (*1,3,9) Aranygaluska (*1,3,7,8) Vanília öntettel (*7) Félbarna kenyér (*1)	Erőleves cérnametélttel (*1,3,9) Orly csirkemell (*1,3,7) Petrezselymes burgonya	Zellerkrémleves (*1,3,7,9) kenyérkockával (*1) Székelykáposzta (*1,12) Félbarna kenyér (*1)	Zöldségleves kiskockával (*1,3,9) Hagymás törtburgonya Fokhagymás sertéssült Házi vitaminaláta	Húsgaluska leves (*1,3,9) Rántott karfiol (*1,3) Párolt rizs Tartármártás (*3,7,10)
			Energia: 1 154,21 Kcal / 4 824,60 KJ	Energia: 1 107,80 Kcal / 4 630,60 KJ	Energia: 774,47 Kcal / 3 237,28 KJ	Energia: 1 037,36 Kcal / 4 336,16 KJ	Energia: 1 282,89 Kcal / 5 362,48 KJ
			Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
			42,12 g 39,59 g 7,41 g	49,93 g 55,13 g 7,36 g	33,15 g 35,46 g 9,54 g	39,69 g 47,32 g 12,47 g	25,30 g 77,29 g 12,46 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
		155,93 g 27,10 g 2,30 g	100,87 g 0,02 g 8,39 g	79,67 g 0,05 g 5,28 g	110,73 g 8,27 g 8,50 g	119,87 g 1,01 g 6,58 g	

\*Allergének jelölése

Jó étvágyat kívánunk!

.....  
**Élelmezésvezető**

Minőségbiztosítás  
+36706148484

[minosegbiztositas@tsgastro.hu](mailto:minosegbiztositas@tsgastro.hu)

A tápértékek Quadro Byte Élelmezési program számításai alapján

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

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