

Heti étlap 2018.09.17. - 2018.09.23.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
REGGELI Felnőtt	Tej(*7) Magyaros vajkrém(*7) Félbarna kenyér,*(1) Salátalevél			Mentás tea Toast sonka, margarin(*7) Rozskenyér(*1)			Erdei gyümölcsös tea Vaniliás túrókrém(*7) Korpás kifli(*1)			Kakaó(*7) Fatörzs kifli(*1,3,7)			Citromos limonádé sülthús krém(*7,10) Félbarna kenyér(*1) paprika		
	Energia: 604,11 Kcal / 2 525,18 KJ			Energia: 580,26 Kcal / 2 425,49 KJ			Energia: 363,34 Kcal / 1 518,76 KJ			Energia: 757,64 Kcal / 3 166,94 KJ			Energia: 515,88 Kcal / 2 156,38 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	23,10 g	21,12 g	9,81 g	21,33 g	19,03 g	13,81 g	15,81 g	4,22 g	1,59 g	24,48 g	21,23 g	9,89 g	15,84 g	16,43 g	6,78 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
79,85 g	0,00 g	3,01 g	80,12 g	19,99 g	2,05 g	64,95 g	15,00 g	1,14 g	116,29 g	31,49 g	1,58 g	75,13 g	9,99 g	2,64 g	
*glutén, tejtermék			*mustár, tojás, glutén, tejtermék			*glutén, tejtermék			*tojás, glutén, tejtermék			*glutén, tejtermék			
EBÉD Felnőtt	Gulyásleves(*1,3,9) Aranygaluska(*1,3,7,8) Vanília öntettel(*7) félbarna kenyér(*1)			Erőleves cérnametéllel(*1,3,9) Orly csirkemell(*1,3,7) Petrezselymes burgonya			Magyaros zellerleves(*1,3,9) Székelykáposzta(*1,12) félbarna kenyér(*1)			Zöldségleves kiskockával(*1,3,9) Fokhagymás sertés sült Hagymás törtburgonya 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: 1 158,68 Kcal / 4 843,28 KJ			Energia: 810,59 Kcal / 3 388,27 KJ			Energia: 1 061,86 Kcal / 4 438,57 KJ			Energia: 1 288,68 Kcal / 5 386,68 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	42,12 g	39,59 g	7,41 g	51,68 g	59,02 g	7,82 g	35,22 g	38,05 g	10,43 g	39,65 g	50,10 g	12,78 g	25,78 g	77,37 g	12,47 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	103,03 g	0,02 g	8,57 g	80,80 g	0,05 g	5,47 g	110,60 g	8,27 g	8,49 g	120,65 g	1,01 g	6,59 g	
UZSONNA Felnőtt	Olasz felvágott Margarin(*7) Teljes kiőrlésű kenyér(*1)			Sajtszelet(*7) Margarin(*7) Félbarna kenyér(*1) Paprika			Zala felvágott Margarin(*7) Kenyér(*1) Paradicsom			Natúr sajtkrém(*7) Félbarna kenyér(*1) Uborka			Pizzás csiga(*1,3,7,9) Alma		
	Energia: 545,03 Kcal / 2 278,23 KJ			Energia: 551,09 Kcal / 2 303,56 KJ			Energia: 527,73 Kcal / 2 205,91 KJ			Energia: 466,38 Kcal / 1 949,47 KJ			Energia: 349,74 Kcal / 1 461,91 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	16,63 g	27,78 g	8,47 g	20,14 g	23,30 g	8,88 g	17,66 g	21,66 g	6,15 g	14,36 g	16,64 g	9,16 g	5,26 g	21,18 g	5,44 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
56,46 g	0,00 g	3,04 g	64,55 g	0,00 g	3,20 g	64,90 g	0,00 g	3,41 g	64,24 g	0,00 g	2,88 g	33,58 g	0,00 g	1,84 g	



**VACSORA
Felnőtt**

Stefánia vagdalt(*1,3) Majonézes kukoricasaláta(*1,3,7,10) kenyér(*1)			Lecsós virsli(*6) kenyér(*1)			Mustáros csirkeragu(*1,7,10) Petrezselymes rizs			Szilvás gombóc(*1,3,7) Fahéjas porcukor szórat			Csabai sült Burgonyapüré(*7)		
Energia: 1 266,85 Kcal / 5 295,43 KJ			Energia: 638,12 Kcal / 2 667,34 KJ			Energia: 645,62 Kcal / 2 698,69 KJ			Energia: 1 420,62 Kcal / 5 938,19 KJ			Energia: 563,92 Kcal / 2 357,19 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
38,74 g	69,85 g	14,87 g	23,62 g	28,72 g	7,41 g	37,15 g	20,45 g	3,84 g	31,39 g	65,21 g	19,74 g	32,12 g	28,21 g	8,78 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
119,29 g	9,99 g	5,60 g	70,48 g	0,00 g	5,40 g	77,45 g	0,00 g	3,47 g	175,36 g	69,93 g	12,72 g	44,03 g	0,06 g	3,23 g
*glutén						*tojás, glutén, tejtermék			*szója, tojás, glutén, tejtermék, dió, kén-dioxid			*glutén, tejtermék		

*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 készültek.