

Heti étlap 2018.09.17.- 2018.09.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
TÍZÓRAI Iskola (11-14 év)		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: 326,63 Kcal / 1 365,31 KJ	Energia: 314,61 Kcal / 1 315,07 KJ	Energia: 215,35 Kcal / 900,16 KJ	Energia: 407,88 Kcal / 1 704,94 KJ	Energia: 270,05 Kcal / 1 128,81 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 13,27 g 11,32 g 5,31 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 10,70 g 9,52 g 6,91 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 8,48 g 2,41 g 0,95 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 14,08 g 9,58 g 4,39 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 8,62 g 6,82 g 2,57 g
		Szénhidrát Cukor Só 42,62 g 0,00 g 1,57 g	Szénhidrát Cukor Só 46,06 g 15,99 g 1,02 g	Szénhidrát Cukor Só 39,54 g 14,40 g 0,57 g	Szénhidrát Cukor Só 65,87 g 20,74 g 0,89 g	Szénhidrát Cukor Só 42,95 g 9,99 g 1,43 g
EBÉD Iskola (11-14 év)		Gulyásleves(*1,3,9) Grízes tészta(*1,3) baracklekvár (*12) félbarna kenyér(*1)	Erőleves cérnamentélttel(*1,3,9) Paradicsommártás(*1,9) Húsgombóc(*3) Főtt burgonya	Magyaros zellerleves(*1,3,9) Panírozott halrúd(*1,3,4) Párolt rizs Uborkasaláta	Zöldségleves kiskockával(*1,3,9) Sült virsli(*6) Fehérbab főzelék(*1) félbarna kenyér(*1)	Húsgaluska leves(*1,3,9) Sajtos tejfölös spaghetti(*1,3,7)
		Energia: 696,88 Kcal / 2 912,96 KJ	Energia: 743,81 Kcal / 3 109,13 KJ	Energia: 640,66 Kcal / 2 677,96 KJ	Energia: 822,14 Kcal / 3 436,55 KJ	Energia: 593,43 Kcal / 2 480,54 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 25,15 g 15,03 g 2,33 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 25,64 g 33,30 g 7,75 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 32,38 g 19,62 g 2,88 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 38,32 g 30,41 g 6,80 g	Fehérje Fehérje Fehérje 23,81 g 23,81 g 23,81 g
		Szénhidrát Cukor Só 114,24 g 12,48 g 0,83 g	Szénhidrát Cukor Só 84,19 g 15,01 g 2,44 g	Szénhidrát Cukor Só 83,02 g 17,89 g 3,45 g	Szénhidrát Cukor Só 99,98 g 0,05 g 7,77 g	Szénhidrát Szénhidrát Szénhidrát 79,56 g 79,56 g 79,56 g
EBÉD Iskola (11-14 év)		Gulyásleves(*1,3,9) Aranygaluska(*1,3,7,8) Vanília öntettel(*7) Félbarna kenyér (*1)	Erőleves cérnamentélttel(*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: 936,19 Kcal / 3 913,27 KJ	Energia: 958,83 Kcal / 4 007,91 KJ	Energia: 549,44 Kcal / 2 296,66 KJ	Energia: 843,88 Kcal / 3 527,42 KJ	Energia: 861,69 Kcal / 3 601,86 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 33,68 g 34,28 g 6,70 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 43,44 g 48,12 g 6,47 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 22,98 g 25,70 g 6,74 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 33,09 g 37,99 g 10,24 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 19,45 g 44,38 g 7,53 g
		Szénhidrát Cukor Só 122,13 g 25,00 g 1,44 g	Szénhidrát Cukor Só 86,20 g 0,02 g 3,08 g	Szénhidrát Cukor Só 55,93 g 0,05 g 3,49 g	Szénhidrát Cukor Só 90,47 g 5,21 g 5,23 g	Szénhidrát Cukor Só 94,98 g 0,81 g 5,00 g
	UZSONNA					



**Iskola
(11-14 év)**

Olasz felvágott Margarin(*7) Teljes kiőrlésű kenyér(*1)			Sajtszelet(*7) Margarin(*7) Félbarna kenyér(*1) Paprika			Zala felvágott Margarin(*7) Kenyer(*1) Paradicsom			Natúr sajtkrém(*7) Félbarna kenyér(*1) Uborka			Pizzás csiga(*1,3,7,9) Alma		
Energia: 272,51 Kcal / 1 139,09 Kj			Energia: 295,14 Kcal / 1 233,69 Kj			Energia: 266,05 Kcal / 1 112,09 Kj			Energia: 234,37 Kcal / 979,67 Kj			Energia: 200,96 Kcal / 840,01 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
8,32 g	13,89 g	4,23 g	11,50 g	13,01 g	5,28 g	8,93 g	10,85 g	3,08 g	7,28 g	8,33 g	4,58 g	2,93 g	10,89 g	2,72 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28,23 g	0,00 g	1,52 g	32,66 g	0,00 g	1,70 g	32,85 g	0,00 g	1,70 g	32,29 g	0,00 g	1,45 g	22,04 g	0,00 g	0,93 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-szulfít
5	földimogyoró	13	csillagfűrt
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.