

Heti étlap 2018.09.17.- 2018.09.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>TÍZÓRAI Iskola (7-10 év)</b>		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: 306,45 Kcal / 1 280,96 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	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		13,27 g 11,32 g 5,31 g	10,69 g 9,52 g 6,91 g	8,48 g 2,41 g 0,95 g	14,08 g 9,58 g 4,39 g	8,62 g 6,82 g 2,57 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	42,62 g 0,00 g 1,57 g	44,06 g 13,99 g 1,02 g	39,54 g 14,40 g 0,57 g	65,87 g 20,74 g 0,89 g	42,95 g 9,99 g 1,43 g	
<b>EBÉD Iskola (7-10 év)</b>		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: 729,56 Kcal / 3 049,56 KJ	Energia: 628,52 Kcal / 2 627,21 KJ	Energia: 808,90 Kcal / 3 381,20 KJ	Energia: 593,43 Kcal / 2 480,54 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Fehérje Fehérje
		25,15 g 15,03 g 2,33 g	25,36 g 32,18 g 7,64 g	32,12 g 17,74 g 2,66 g	38,01 g 29,45 g 6,69 g	23,81 g 23,81 g 23,81 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Szénhidrát Szénhidrát	
	114,24 g 12,48 g 0,83 g	83,43 g 15,01 g 5,81 g	84,50 g 20,09 g 4,03 g	99,15 g 0,05 g 7,67 g	79,56 g 79,56 g 79,56 g	
<b>EBÉD Iskola (7-10 év)</b>		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: 944,64 Kcal / 3 948,60 KJ	Energia: 531,33 Kcal / 2 220,96 KJ	Energia: 830,64 Kcal / 3 472,08 KJ	Energia: 853,29 Kcal / 3 566,75 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		33,68 g 34,28 g 6,70 g	43,16 g 47,00 g 6,36 g	22,56 g 24,52 g 6,55 g	32,78 g 37,03 g 10,13 g	19,45 g 43,45 g 7,42 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	122,13 g 25,00 g 1,44 g	85,46 g 0,02 g 6,47 g	54,51 g 0,05 g 3,37 g	89,64 g 5,21 g 5,03 g	94,98 g 0,81 g 5,00 g	
<b>UZSONNA</b>						



**Iskola  
(7-10 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.