


Heti étlap 2018.10.15.- 2018.10.19.

		<b>hétfő</b>	<b>kedd</b>	<b>szerda</b>	<b>csütörtök</b>	<b>péntek</b>									
	<b>TÍZÓRAI Középiskola</b>	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) Teljeskiérlésű kenyér(*1) Salátalevél									
		Energia: 558,21 Kcal / 2 333,32 KJ	Energia: 516,35 Kcal / 2 158,34 KJ	Energia: 556,93 Kcal / 2 327,97 KJ	Energia: 534,06 Kcal / 2 232,37 KJ	Energia: 513,77 Kcal / 2 147,56 KJ									
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
		13,65 g	17,27 g	7,73 g	17,95 g	12,16 g	5,50 g	23,15 g	24,68 g	9,19 g	21,13 g	14,59 g	2,38 g	12,38 g	16,91 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	86,28 g	19,99 g	2,08 g	83,17 g	23,57 g	1,16 g	59,72 g	4,20 g	4,47 g	78,91 g	14,40 g	1,45 g	77,45 g	19,99 g	1,37 g
	<b>EBÉD Középiskola</b>	Meggyes almaleves(*1,7) Kukoricás csirkeragu(*1) Orsótészta(*1,3)	Csontleves cérnametéllel(*1,3,9) Rakott kelkáposzta bulgarral(*1,7) Félbarna kenyér(*1)	Zellerkrémleves(*1,7,9) Pirított kenyérkocka(*1) Pusztapörkölt Félbarna kenyér(*1) Vitaminsaláta	Reszelttészta 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: 754,46 Kcal / 3 153,64 KJ	Energia: 855,64 Kcal / 3 576,58 KJ	Energia: 1 069,42 Kcal / 4 470,18 KJ	Energia: 1 285,80 Kcal / 5 374,64 KJ	Energia: 1 055,61 Kcal / 4 412,45 KJ									
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
		35,82 g	21,54 g	3,44 g	40,04 g	34,15 g	10,04 g	35,95 g	46,55 g	12,04 g	58,99 g	48,31 g	10,23 g	38,30 g	28,97 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	102,59 g	12,99 g	2,83 g	98,56 g	0,04 g	9,87 g	123,66 g	8,01 g	7,34 g	152,18 g	0,01 g	4,68 g	158,46 g	6,00 g	6,42 g
<b>EBÉD Középiskola</b>	Meggyes almaleves(*1,7) Natur szelet(*1) Csőben sült karfiol(*1,7) Félbarna kenyér(*1)	Csontleves cérnametéllel(*1,3,9) Debreceni tokány(*1,6) Kagylótészta(*1,3)	Zellerkrémleves(*1,7,9) Pirított kenyérkocka(*1) Budapest ragu(*1) Párolt rizs	Reszelttészta leves(*1,3,9) Sertéspörkölt Burgonyafőzelék(*1,7) Félbarna kenyér(*1)	Magyaros raguleves(*1,9) Káposztás tészta(*1,3) Félbarna kenyér(*1)										
	Energia: 842,41 Kcal / 3 521,27 KJ	Energia: 918,92 Kcal / 3 841,09 KJ	Energia: 970,10 Kcal / 4 055,02 KJ	Energia: 1 096,07 Kcal / 4 581,57 KJ	Energia: 854,25 Kcal / 3 570,77 KJ										
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
	47,55 g	34,23 g	9,90 g	37,64 g	46,83 g	12,16 g	33,38 g	47,16 g	10,35 g	40,94 g	48,81 g	12,55 g	34,80 g	21,28 g	5,64 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
84,22 g	12,99 g	7,45 g	85,72 g	0,04 g	8,00 g	101,43 g	0,02 g	5,96 g	120,99 g	0,01 g	4,99 g	129,49 g	5,01 g	4,43 g	
<b>UZSONNA</b>															

**Középkola**

Kakaós csiga(*1,3,7) Alma			Sajt szelet(*7) Margarin(*7) Graham kenyér(*1) Paprika			Túró rudi krém(*1,5,7,8,12) Teljeskiörlésű kenyér(*1)			Főtt tojáskarikák(*3) Margarin(*7) Félbarna kenyér(*1) Jégcsapretek			Sajtos párizsi(*7) Margarin(*7) Félbarna kenyér(*1)		
Energia: 435,26 Kcal / 1 819,39 KJ			Energia: 560,73 Kcal / 2 343,85 KJ			Energia: 351,06 Kcal / 1 467,43 KJ			Energia: 476,14 Kcal / 1 990,27 KJ			Energia: 533,35 Kcal / 2 229,40 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
6,94 g	24,12 g	8,06 g	20,50 g	23,30 g	8,88 g	16,20 g	4,41 g	1,71 g	14,94 g	17,64 g	4,43 g	17,00 g	22,80 g	6,62 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
46,54 g	11,80 g	0,76 g	66,59 g	0,00 g	2,86 g	61,21 g	3,49 g	1,18 g	64,01 g	6,24 g	2,69 g	64,40 g	0,00 g	3,37 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	szeszám
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.