


Heti étlap 2018.10.15.- 2018.10.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
	<b>TÍZÓRAI Iskola (11-14 év)</b>	Epres csipkebogyó tea Natúr vajkrém(*7) Graham kenyér(*1) Uborka	Tejeskávé(*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: 304,76 Kcal / 1 273,90 KJ	Energia: 322,80 Kcal / 1 349,30 KJ	Energia: 297,65 Kcal / 1 244,18 KJ	Energia: 330,20 Kcal / 1 380,24 KJ	Energia: 297,99 Kcal / 1 245,60 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6,96 g	8,65 g	3,87 g	11,52 g	7,21 g	3,36 g	11,68 g	12,36 g	4,60 g	13,44 g	9,97 g	1,83 g	6,28 g	8,48 g	3,72 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	49,31 g	15,99 g	1,04 g	52,59 g	18,78 g	0,69 g	34,40 g	2,80 g	2,34 g	46,28 g	9,60 g	0,83 g	48,77 g	19,99 g	0,68 g	
	<b>EBÉD Iskola (11-14 év)</b>	Meggyes almaleves(*1,7) Kukoricás csirkeragu(*1) Orsótészta(*1,3)	Csontleves cérnametélttel(*1,3,9) Rakott kelkáposzta bulgurral(*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: 603,64 Kcal / 2 523,22 KJ	Energia: 607,86 Kcal / 2 540,85 KJ	Energia: 830,20 Kcal / 3 470,24 KJ	Energia: 1 029,73 Kcal / 4 304,27 KJ	Energia: 790,49 Kcal / 3 304,25 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		28,93 g	17,11 g	2,69 g	28,65 g	24,44 g	7,09 g	28,44 g	39,11 g	10,38 g	47,15 g	41,90 g	8,93 g	29,18 g	23,45 g	5,37 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	82,18 g	9,09 g	1,99 g	69,42 g	0,04 g	6,75 g	88,81 g	5,02 g	5,55 g	114,73 g	0,01 g	3,08 g	114,18 g	2,01 g	3,78 g	
<b>EBÉD Iskola (11-14 év)</b>	Meggyes almaleves(*1,7) Natur szelet(*1) Csőben sült karfiol(*1,7) Félbarna kenyér(*1)	Csontleves cérnametélttel(*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: 589,71 Kcal / 2 464,99 KJ	Energia: 761,73 Kcal / 3 184,03 KJ	Energia: 720,85 Kcal / 3 013,15 KJ	Energia: 843,54 Kcal / 3 526,00 KJ	Energia: 643,11 Kcal / 2 688,20 KJ											
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	36,19 g	25,41 g	7,49 g	31,08 g	36,06 g	9,19 g	22,83 g	32,87 g	7,03 g	32,26 g	41,09 g	11,01 g	26,59 g	17,32 g	4,68 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
52,76 g	9,09 g	5,01 g	77,41 g	0,04 g	5,78 g	82,22 g	0,02 g	4,48 g	84,39 g	0,01 g	3,31 g	94,16 g	4,01 g	3,09 g		
<b>UZSONNA</b>																

**Iskola  
(11-14 év)**

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: 243,72 Kcal / 1 018,75 KJ			Energia: 299,96 Kcal / 1 253,83 KJ			Energia: 186,02 Kcal / 777,56 KJ			Energia: 252,68 Kcal / 1 056,20 KJ			Energia: 266,67 Kcal / 1 114,68 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
3,77 g	12,36 g	4,03 g	11,68 g	13,01 g	5,28 g	8,63 g	2,59 g	1,06 g	8,66 g	9,79 g	2,47 g	8,50 g	11,40 g	3,31 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28,52 g	5,90 g	0,39 g	33,68 g	0,00 g	1,53 g	31,83 g	2,79 g	0,59 g	32,32 g	4,68 g	1,37 g	32,20 g	0,00 g	1,69 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-szulfid
5	földimogyoró	13	csillagfűt
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.