

Heti étlap 2018.10.15.- 2018.10.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
TÍZÓRAI Iskola (7-10 év)	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: 296,60 Kcal / 1 239,79 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/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	
	6,95 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				
47,31 g 13,99 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				
EBÉD Iskola (7-10 év)	Meggyes almaleves(*1,7) Kukoricás csirkeragu(*1) Orsótészta(*1,3)			Csontleves cérnamentélttel(*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: 409,32 Kcal / 1 710,96 KJ			Energia: 783,33 Kcal / 3 274,32 KJ			Energia: 1 012,78 Kcal / 4 233,42 KJ			Energia: 799,25 Kcal / 3 340,87 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	
	28,93 g	17,11 g	2,69 g	18,78 g	13,47 g	3,66 g	26,36 g	35,46 g	9,25 g	46,75 g	41,04 g	8,82 g	29,17 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			53,73 g 0,04 g 5,55 g			87,48 g 5,02 g 5,23 g			112,85 g 0,01 g 2,96 g			116,36 g 4,21 g 4,47 g				
EBÉD Iskola (7-10 év)	Meggyes almaleves(*1,7) Natur szelet(*1) Csőben sült karfiol(*1,7) Félbarna kenyér(*1)			Csontleves cérnamentélttel(*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: 694,35 Kcal / 2 902,38 KJ			Energia: 792,62 Kcal / 3 313,15 KJ			Energia: 642,98 Kcal / 2 687,66 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	
	36,19 g	25,41 g	7,49 g	31,08 g	36,06 g	9,19 g	22,50 g	30,68 g	6,64 g	30,18 g	37,07 g	9,88 g	26,58 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			80,92 g 0,02 g 4,27 g			82,85 g 0,01 g 3,17 g			94,13 g 4,01 g 3,09 g				
UZSONNA																



**Iskola
(7-10 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.