


Heti étlap 2018. 10.15. - 2018.10.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
	EBÉD Középiskolás 1 (15-18 év)	Meggyes almaleves(*1,7) Kukoricás csirkeragu(*1) Orsótészta(*1,3)	Csontleves cérnametélttel(*1,3,9) Színes borsos mustáros flekken(*1,7,10,12) Hasábburgonya	Zellerkrémleves(*1,7,9) Pirított kenyérkocka(*1) Pusztapörkölt Félbarna kenyér(*1) Vitaminsaláta	Reszelttészta leves(*1,3,9) Rakott karfiol(*1,7) Félbarna kenyér(*1)	Magyaros raguleves(*1,9) Gyümölcsrizs(*7) Félbarna kenyér(*1)										
		Energia: 754,46 Kcal / 3 153,64 KJ	Energia: 918,92 Kcal / 3 841,09 KJ	Energia: 1 069,42 Kcal / 4 470,18 KJ	Energia: 862,94 Kcal / 3 607,09 KJ	Energia: 857,55 Kcal / 3 584,56 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav			
		35,82 g	21,54 g	3,44 g	37,64 g	46,83 g	12,16 g	35,95 g	46,55 g	12,04 g	37,36 g	37,03 g	10,35 g	34,35 g	21,75 g	7,47 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	85,72 g	0,04 g	8,00 g	123,66 g	8,01 g	7,34 g	96,42 g	0,01 g	6,65 g	129,57 g	17,80 g	4,15 g	
	EBÉD Középiskolás 2 (15-18 év)	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: 842,41 Kcal / 3 521,27 KJ	Energia: 775,26 Kcal / 3 240,59 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.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		47,55 g	34,23 g	9,90 g	29,92 g	29,90 g	6,38 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	95,81 g	0,04 g	7,50 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		

*Allergének jelölése

Jó étvágyat kívánunk!

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az esetleges változásokról az érintett intézményeket értesítjük

Minőségbiztosítás
 +36706148484

minosegbiztositas@tsgastro.hu

A tápértékek Quadro Byte Élelmezési program számításai alapján

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