

# Heti étlap 2018.11.26. - 2018.12.02.



Tízórai

Iskolás (11-14 év)

hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat		
Citromos tea, Zöldfűszeres sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér			Tej, Magorókrém, Félbarna kenyér			Gyümölcsös tea, Sajtkrém házi, Rozskenyér			Tejeskávé, Kifli			Gyümölcsös tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Kolbászos margarinkrém			Gyümölcsös tea, Párizsi, Margarin, Rozskenyér, Uborka		
Energia: 251.52 Kcal / 1,051.35 KJ			Energia: 359.35 Kcal / 1,502.08 KJ			Energia: 311.08 Kcal / 1,300.31 KJ			Energia: 270.86 Kcal / 1,132.19 KJ			Energia: 337.00 Kcal / 1,408.66 KJ			Energia: 345.76 Kcal / 1,445.28 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
6.66 g	7.88 g	4.16 g	13.98 g	9.80 g	1.76 g	7.87 g	8.48 g	8.87 g	10.57 g	3.28 g	1.63 g	6.34 g	12.98 g	3.46 g	8.89 g	11.78 g	7.80 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
38.59 g	9.99 g	0.79 g	53.38 g	9.60 g	1.47 g	50.35 g	19.99 g	0.96 g	49.45 g	15.98 g	0.68 g	48.21 g	19.99 g	0.85 g	50.53 g	19.99 g	1.27 g
1,7			1,5,6,7,8			1,7			1,7			1			1,(7)		

Ebéd

Iskolás (11-14 év)

hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat		
Zselici húsos leves, Félbarna kenyér, Tejbedara, Kakaó szóráttal, Mandarin			Hagymakrémleves, kölesgolyóval, Párizsis sertés szelet, Tavaszi rizs			Almás őszibarackleves, Paprikás burgonya kolbással, céklasaláta, Félbarna kenyér			Hamis gulyásleves, Zöldbabfőzelék, Stefánia vagdalt, Félbarna kenyér			Teffőlös karfiolleves, Tarhonyás hús, Reteksaláta			Jókai bableves, Félbarna kenyér, Aranygaluska, Vanília sodóval		
Energia: 653.59 Kcal / 2,732.01 KJ			Energia: 817.86 Kcal / 3,418.65 KJ			Energia: 590.80 Kcal / 2,469.54 KJ			Energia: 645.94 Kcal / 2,700.03 KJ			Energia: 698.88 Kcal / 2,921.32 KJ			Energia: 872.99 Kcal / 3,649.10 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
29.71 g	11.45 g	3.75 g	35.11 g	44.56 g	7.85 g	19.24 g	18.43 g	6.16 g	28.15 g	33.67 g	8.84 g	30.49 g	38.20 g	11.09 g	40.64 g	38.90 g	8.68 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
110.76 g	33.08 g	3.15 g	82.90 g	0.00 g	4.65 g	89.06 g	14.21 g	3.48 g	74.32 g	0.02 g	3.79 g	62.37 g	5.03 g	2.49 g	156.94 g	25.02 g	3.48 g
1,7,9			1,3,7			1,7,15,(6),(8),(10),(12)			1,3,7,9			1,3,7,9			1,3,7,8,9,(5),(6),(12)		

Uzsonna

Iskolás (11-14 év)

hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat		
Kenőmájás, Zsemle, Alma			Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Salátalevél			Lekváros táská			Toast sonka, Margarin, Rozskenyér, Póréhagymakarika			Kifli, Gyümölcs joghurt			Sajtos rúd		
Energia: 258.16 Kcal / 1,079.11 KJ			Energia: 246.93 Kcal / 1,032.17 KJ			Energia: 163.83 Kcal / 684.81 KJ			Energia: 254.86 Kcal / 1,065.31 KJ			Energia: 275.39 Kcal / 1,151.13 KJ			Energia: 99.71 Kcal / 416.79 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
7.96 g	6.37 g	2.02 g	8.36 g	10.93 g	3.11 g	1.81 g	8.77 g	2.34 g	10.93 g	9.55 g	6.91 g	9.35 g	6.07 g	3.13 g	4.84 g	1.40 g	2.19 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
41.42 g	0.00 g	0.75 g	28.48 g	0.00 g	1.08 g	19.20 g	8.72 g	0.32 g	31.01 g	0.00 g	1.02 g	45.25 g	12.99 g	0.90 g	17.00 g	0.00 g	1.02 g
1,(6),(7),(10)			1,(7)			1,7,(3),(6),(12)			1,(7)			1,7			1,7,(3)		

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

**Jó étvágyat kívánunk!**

**Allergén lista (kód-allergén)**

1-glutén	4-hal	7-tejterr 10-mustár	13-csillagfűrt	16-édesgyökér
2-rák	5-földimogyoró	8-diófélék 11-szezám	14-puhatestűek	
3-tojás	6-szója	9-zeller 12-kéndioxid-szulfit	15-mesterséges édesítőszer	

.....  
**Élelmezésvezető**

TS Gastro Kft.  
110 Albertirsa. Pestli út 65.  
Cégjegyzékszám: 13-09-131202  
Adószám: 14893560-2-13