

Heti étlap 2018.10.01. – 2018.10.05.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	Citromos tea Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér			Tej Baracklevár, Margarin, Korpás zsemle			Gyümölcsös tea Diákcsemege , Margarin, Zsemle			Karamellás tej Margarin Korpás kifli			Gyümölcstea Snidlinges sajtkrém Graham kenyér		
	Energia: 252,56 Kcal / 1 055,70 KJ			Energia: 326,11 Kcal / 1 363,14 KJ			Energia: 325,26 Kcal / 1 359,59 KJ			Energia: 336,82 Kcal / 1 407,91 KJ			Energia: 281,51 Kcal / 1 176,71 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	6,17 g	8,45 g	3,72 g	11,57 g	10,35 g	3,53 g	7,13 g	11,16 g	3,26 g	12,16 g	10,77 g	3,60 g	7,24 g	7,95 g	4,35 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
37,69 g	9,00 g	0,68 g	46,27 g	6,23 g	0,88 g	48,59 g	19,99 g	1,08 g	47,41 g	12,49 g	0,93 g	44,79 g	12,00 g	1,25 g	
*glutén,tejtermék			*glutén,tejtermék,kéndioxid-szulfid			*glutén,tejtermék			*glutén,tejtermék			*glutén,tejtermék			

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	Zselici húsos leves Félbarna kenyér Tejbedara Kakaó szórat			Vegyes zöldség krémleves Pírtott kenyérbocsa, Rakott burgonya Félbarna kenyér Szilva			Almás őszibarackleves Tarhonyás hús Sárgarépa káposztasaláta			Vajgaluska leves Csirke pörkölt Lencsefőzelék Félbarna kenyér			Magyaros karalábé leves Kukoricapelyhes rántott szelet Tavaszi rizs		
	Energia: 623,32 Kcal / 2 605,48 KJ			Energia: 680,96 Kcal / 2 846,41 KJ			Energia: 744,06 Kcal / 3 110,17 KJ			Energia: 841,76 Kcal / 3 518,56 KJ			Energia: 828,86 Kcal / 3 464,63 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	29,11 g	11,12 g	3,72 g	25,57 g	29,93 g	10,65 g	29,28 g	34,63 g	10,19 g	48,59 g	24,92 g	5,27 g	40,94 g	26,46 g	5,99 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
100,88 g	33,08 g	3,15 g	75,33 g	0,01 g	14,29 g	77,27 g	14,51 g	2,00 g	104,87 g	4,52 g	3,25 g	105,37 g	0,04 g	4,27 g	
*glutén,tejtermék,zeller			*glutén,tejtermék,zeller,tojás			*glutén,tejtermék,tojás,szója,diófélék,kéndioxid-szulfid			*glutén,tejtermék,tojás,zeller,mustár,kéndioxid-szulfid			*glutén,tejtermék,tojás,zeller			

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	Párizsi Margarin Zsemle Paprika			Sült hús krém Jégcsapretek Graham kenyér			Májkrém Rozskenyér Paradicsom			Főtt tojáskarikák Margarin Póréhagymakarika Félbarna kenyér			Burgonyás pogácsa Alma		
	Energia: 248,66 Kcal / 1 039,40 KJ			Energia: 230,33 Kcal / 962,78 KJ			Energia: 230,41 Kcal / 963,11 KJ			Energia: 252,44 Kcal / 1 055,20 KJ			Energia: 234,70 Kcal / 981,05 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	7,46 g	11,08 g	3,28 g	8,74 g	6,72 g	2,58 g	9,02 g	6,56 g	6,55 g	8,57 g	9,79 g	2,46 g	3,06 g	13,70 g	3,58 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29,48 g	0,00 g	1,07 g	33,58 g	4,68 g	1,27 g	33,56 g	0,00 g	0,92 g	32,21 g	0,00 g	1,36 g	23,98 g	0,00 g	0,81 g	
*glutén,tejtermék			*glutén,tejtermék,mustár,kéndioxid-szulfid			*glutén,tejtermék,szója ,mustár			*glutén,tejtermék,tojás			*glutén,tejtermék, tojás			

*Allergének jelölése
Észrevételeit, minőségi visszajelzéseit
az alábbi elérhetőségeken jelezheti:
+ 36 70 / 614 8484
minosgbiztositas@tsgstro.hu
QB élelmezési program alapján készült

.....
Élelmezésvezető