


2017. 12.11.-12.15.		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek									
	TÍZÓRAI Iskola	Almás-fahéjas tea, pulykamell sonka , Margarin , Graham kenyér	Tej, Mogyorókrém Kifli	Citromos tea, Sajt szelet, Margarin , Rozskenyér,Uborka	Mentás tea, Rozmaringos májkrém , Jégcsapretek, Korpás zsemle	Karamellás tej, Kalács									
		Energia: 302,76 Kcal / 1 265,54 KJ	Energia: 313,45 Kcal / 1 310,22 KJ	Energia: 357,34 Kcal / 1 493,68 KJ	Energia: 275,70 Kcal / 1 152,43 KJ	Energia: 423,27 Kcal / 1 769,27 KJ									
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav		
		9,57 g	8,18 g	2,08 g	11,86 g	9,48 g	1,76 g	11,72 g	13,45 g	9,80 g	7,79 g	5,82 g	2,03 g	13,87 g	9,31 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	47,28 g	13,99 g	1,56 g	44,80 g	9,60 g	0,68 g	46,83 g	15,99 g	1,21 g	47,74 g	20,67 g	0,74 g	70,49 g	25,18 g	0,90 g
	1,(7)	1,6,7,8	1,7	1,(6),(7),(10)	1,3,7										
	EBÉD Iskola	Csirkegulyás, Túrós tészta, Porcukor szórat, Félbarna kenyér	Tejfölös gomba leves, Rántott sertés szelet magvas bundában Rizi-bizi, Ecetes fejessaláta	Vajgaluska leves, Sertés aprósült, Paradicsomos káposzta Félbarna kenyér	Meggyes erdei gyümölcs leves Rakott burgonya, Félbarna kenyér	Tarhonya leves, Zöldborsó főzelék, Zabpelyhes vagdalt Félbarna kenyér									
		Energia: 788,87 Kcal / 3 297,48 KJ	Energia: 725,25 Kcal / 3 031,55 KJ	Energia: 682,82 Kcal / 2 854,19 KJ	Energia: 723,47 Kcal / 3 024,10 KJ	Energia: 921,73 Kcal / 3 852,83 KJ									
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav		
		35,99 g	23,65 g	8,42 g	33,11 g	18,30 g	4,02 g	27,02 g	36,29 g	9,74 g	24,28 g	28,36 g	12,36 g	37,06 g	41,62 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
106,83 g	20,00 g	0,97 g	106,13 g	5,10 g	3,69 g	61,08 g	12,20 g	3,66 g	90,95 g	20,78 g	14,87 g	98,13 g	7,99 g	3,39 g	
1,3,7,9	1,3,7,9,11	1,3,9,(7),(10)	1,3,7,(6),(8),(12)	1,3,7											
UZSONNA Iskola	Magyaros vajkrém Korpás zsemle	Toast sonka , Margarin , Teljes kiörlésű kenyér Paprika	Ízes rúd Alma	Májusi csemege, Margarin , Félbarna kenyér	Sült hús krém, Zsemle Lilahagyma										
	Energia: 212,56 Kcal / 888,50 KJ	Energia: 242,76 Kcal / 1 014,74 KJ	Energia: 216,01 Kcal / 902,92 KJ	Energia: 255,42 Kcal / 1 067,66 KJ	Energia: 214,57 Kcal / 896,90 KJ										
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav			
	5,20 g	8,35 g	3,87 g	10,46 g	9,24 g	2,43 g	2,41 g	9,37 g	2,34 g	7,97 g	10,52 g	3,00 g	7,41 g	6,47 g	2,57 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
28,90 g	0,00 g	0,51 g	29,15 g	0,00 g	0,90 g	29,70 g	8,72 g	0,34 g	31,89 g	0,00 g	1,67 g	31,38 g	0,00 g	0,75 g	
1,7	1,(7)	1,7,(3)	1,(7)	1,7,10,(12)											



*Allergének jelölése

Jó étvágyat kívánunk!

.....

Minőségbiztosítás
+36706148484
minosegbiztositas@tsgastro.hu