


2018 10.15.-10.19	42hét	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
	TÍZÓRAI Iskola	Csipkebogyó tea Natúr vajkrém Graham kenyér, Uborka	Tejeskávé Márványos kalács	Gyümölcsle Hot-dog Ketchup	Tej Mogyorókrém Kifli, korpás	Meggyes tea Magyaros vajkrém Teljesk.kenyér Salátalevél										
		Energia: 279,10 Kcal / 1 166,64 KJ	Energia: 322,80 Kcal / 1 349,30 KJ	Energia: 290,62 Kcal / 1 214,79 KJ	Energia: 330,20 Kcal / 1 380,24 KJ	Energia: 258,08 Kcal / 1 078,77 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		6,83 g	8,63 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	6,19 g	8,60 g	3,82 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	43,14 g	9,99 g	1,04 g	52,59 g	18,78 g	0,69 g	32,70 g	2,80 g	2,34 g	46,28 g	9,60 g	0,83 g	38,66 g	9,99 g	0,63 g	
	1,7	1,3,7	1,(7),(9)	1,5,6,7,8	1,7											
	EBÉD Iskola	Meggyes almával, Kukoricás csirke tokány Főtt tészta	Csontleves Rakott kelkáposzta Félbarna kenyér	Zellerkrém leves Pírtott kenyérbocok Pusztapörkölt burgonyával vitaminsaláta,	Reszelttészta leves Sárgaborsófőzelék Vagdalt, Zabpelyhes Félbarna kenyér	Magyaros s.ragu leves, Burgonyás tészta Uborkasaláta Félbarna kenyér										
		Energia: 492,43 Kcal / 2 058,36 KJ	Energia: 511,48 Kcal / 2 137,99 KJ	Energia: 620,60 Kcal / 2 594,11 KJ	Energia: 688,64 Kcal / 2 878,52 KJ	Energia: 607,73 Kcal / 2 540,31 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		23,80 g	13,76 g	2,15 g	22,53 g	18,96 g	5,49 g	20,56 g	27,04 g	6,92 g	31,65 g	27,40 g	6,07 g	22,48 g	18,21 g	4,23 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	67,32 g	6,49 g	4,35 g	62,15 g	0,02 g	5,53 g	72,01 g	4,01 g	4,24 g	78,00 g	0,01 g	2,47 g	87,42 g	3,61 g	3,53 g	
	1,3,7,(6),(8),(12)	1,3,7,9	1,7,9	1,3,9	1,3,9											
	UZSONNA Iskola	Kakaós csiga Alma	Sajt szelet, Margarin, Graham kenyér Paprika	Túró rudi krém Teljes kiőrlésű kenyér	Főtt tojáskarikák, Margarin, Félbarna kenyér Jégcsapretek	Margarin, Sajtos párizsi Félbarna kenyér										
Energia: 212,41 Kcal / 887,87 KJ		Energia: 298,00 Kcal / 1 245,64 KJ	Energia: 174,56 Kcal / 729,66 KJ	Energia: 251,27 Kcal / 1 050,31 KJ	Energia: 266,67 Kcal / 1 114,68 KJ											
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír				
3,41 g		12,00 g	4,03 g	11,56 g	12,98 g	5,28 g	7,34 g	2,03 g	0,76 g	8,55 g	9,78 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	
22,22 g	5,90 g	0,38 g	33,38 g	0,00 g	1,53 g	31,53 g	2,79 g	0,59 g	32,06 g	3,12 g	1,37 g	32,20 g	0,00 g	1,69 g		
1,7,(3)	1,7	1,7,(5),(8),(12)	1,3,(7)	1,7												



*Allergének jelölése

Minőségbiztosítás
+36706148484
minosegbiztositas@tsgastro.hu

Jó étvágyat kívánunk!

.....