

2018
02.19.-02.23.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

TÍZÓRAI Iskola

Fatörzs kifli,
Tej

Almás-fahéjas tea
Kolbászos vajkrém
Zsemle

Karamellás tej,
Kukoricás pogácsa

Narancsos tea
Hot-dog
Ketchup

Meggyes tea,
Toast sonka , Margarin ,
Paprika
Teljeskiőrlésű kenyér

Energia: 363,03 Kcal / 1 517,47 KJ

Energia: 266,21 Kcal / 1 112,76 KJ

Energia: 329,77 Kcal / 1 378,44 KJ

Energia: 325,68 Kcal / 1 361,34 KJ

Energia: 324,35 Kcal / 1 355,78 KJ

Fehérje	Zsír	T.Zsír
13,80 g	9,25 g	4,20 g

Fehérje	Zsír	T.Zsír
5,81 g	7,79 g	3,48 g

Fehérje	Zsír	T.Zsír
9,26 g	16,10 g	5,21 g

Fehérje	Zsír	T.Zsír
11,58 g	12,35 g	4,60 g

Fehérje	Zsír	T.Zsír
10,59 g	9,27 g	2,43 g

Szénhidrát	Cukor	Só
55,72 g	10,75 g	0,89 g

Szénhidrát	Cukor	Só
42,83 g	13,99 g	0,62 g

Szénhidrát	Cukor	Só
36,57 g	12,49 g	1,06 g

Szénhidrát	Cukor	Só
41,52 g	17,11 g	2,08 g

Szénhidrát	Cukor	Só
49,15 g	19,99 g	0,90 g

1,3,7

1,7

1,3,7

1,(7),(9)

1,(7)

EBÉD Iskola

Citromos almaleves,
Tavaszi rizses hús
Csemege uborka

Magyaros húsos
zöldbableves,
Dejósórat, Főtt tészta,
Félbarna kenyér
Mandarin,

Zöldségleves
Paradicsommártás
Húsgombóc
Főtt burgonya

Tojásleves,
Rakott karfiol (bulgur)

Zöldborsóleves,
Burgonyafőzelék
Sertés pörkölt
Félbarna kenyér

Energia: 797,35 Kcal / 3 332,92 KJ

Energia: 806,92 Kcal / 3 372,93 KJ

Energia: 632,46 Kcal / 2 643,68 KJ

Energia: 440,22 Kcal / 1 840,12 KJ

Energia: 811,25 Kcal / 3 391,03 KJ

Fehérje	Zsír	T.Zsír
26,06 g	29,72 g	8,68 g

Fehérje	Zsír	T.Zsír
30,43 g	21,76 g	2,89 g

Fehérje	Zsír	T.Zsír
22,06 g	26,28 g	5,98 g

Fehérje	Zsír	T.Zsír
21,66 g	23,57 g	8,28 g

Fehérje	Zsír	T.Zsír
30,08 g	33,88 g	7,88 g

Szénhidrát	Cukor	Só
104,65 g	11,99 g	2,70 g

Szénhidrát	Cukor	Só
120,73 g	15,80 g	2,50 g

Szénhidrát	Cukor	Só
75,83 g	12,04 g	3,91 g

Szénhidrát	Cukor	Só
36,65 g	0,01 g	3,60 g

Szénhidrát	Cukor	Só
94,73 g	0,05 g	3,92 g

1,7,10,(12)

1,8,9,(5)

1,3,9

1,3,7,9

1,3,7,9

UZSONNA Iskola

Zala felvágott ,
Margarin
Rozskenyér
Póréhagymakarika

Főtt tojáskarikák,
Margarin ,
Salátalevél
Teljeskiőrlésű kenyér

Natúr vajkrém,
Sárgarépa karikák
Korpás kifli

Májkrém
Graham kenyér
Uborka

Petrezselymes túrókrém,
Kifli

Energia: 262,75 Kcal / 1 098,30 KJ

Energia: 235,90 Kcal / 986,06 KJ

Energia: 214,06 Kcal / 894,77 KJ

Energia: 232,91 Kcal / 973,56 KJ

Energia: 134,45 Kcal / 562,00 KJ

Fehérje	Zsír	T.Zsír
9,05 g	11,30 g	7,59 g

Fehérje	Zsír	T.Zsír
8,06 g	9,90 g	2,50 g

Fehérje	Zsír	T.Zsír
6,20 g	8,83 g	3,95 g

Fehérje	Zsír	T.Zsír
9,02 g	6,05 g	2,02 g

Fehérje	Zsír	T.Zsír
6,30 g	1,60 g	0,72 g

Szénhidrát	Cukor	Só
30,89 g	0,00 g	1,20 g

Szénhidrát	Cukor	Só
28,36 g	0,00 g	0,74 g

Szénhidrát	Cukor	Só
27,11 g	0,00 g	0,65 g

Szénhidrát	Cukor	Só
35,33 g	0,00 g	1,26 g

Szénhidrát	Cukor	Só
23,56 g	0,00 g	0,72 g

1,(7)

1,3,(7)

1,7

1,(6),(7),(10)

1,7



*Allergének jelölése

Minőségbiztosítás
+36706148484
minosegbiztositas@tsgastro.hu

Jó étvágyat kívánunk!

.....