


Heti étlap 2018.06.11. - 2018.06.15.		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>Gluténmentes 7-10</b>	Meggyes tea, Kolbászos margarinkrém, Gluténmentes kenyér			Tea gyümölcsös, Csirkemell sonka, dana margarin, Gluténmentes kenyér			Tea citromos, Olasz felvágott, dana margarin, Gluténmentes kenyér			Tea gyümölcsös, Párizsi krém, Gluténmentes kenyér			Házi gyümölcsjoghurt, Gluténmentes kenyér		
		Energia: 207,33 Kcal / 866,64 KJ			Energia: 179,58 Kcal / 750,64 KJ			Energia: 294,74 Kcal / 1 232,01 KJ			Energia: 347,49 Kcal / 1 452,51 KJ			Energia: 288,70 Kcal / 1 206,77 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		1,07 g	12,56 g	3,45 g	3,84 g	7,90 g	2,11 g	5,79 g	16,30 g	4,55 g	4,12 g	18,40 g	4,66 g	9,38 g	9,61 g	3,88 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
22,16 g 20,03 g 0,27 g			22,96 g 20,03 g 0,53 g			30,91 g 10,47 g 1,03 g			40,90 g 20,47 g 0,47 g			40,87 g 10,47 g 0,63 g				
*tejtermék																
 <b>Ebéd</b>	<b>Gluténmentes 7-10</b>	Zöldborsós sertésragu leves, Burgonyás tészta, csemege uborka			Zöldséges burgonyaleves, Kapros tökfőzelék, Sült virsli, Gluténmentes kenyér			Csontleves, Főtt burgonya, Húsgombóc, Paradicsommártás, Gluténmentes kenyér			Zellerkrém leves, Diétás csirke aprópecsenye, Főtt tészta			Szilvaleves, Bácskai rizses hús, Uborkasaláta		
		Energia: 322,35 Kcal / 1 347,42 KJ			Energia: 398,31 Kcal / 1 664,94 KJ			Energia: 415,24 Kcal / 1 735,70 KJ			Energia: 377,66 Kcal / 1 578,62 KJ			Energia: 648,75 Kcal / 2 711,78 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		14,00 g	14,68 g	4,52 g	13,01 g	19,60 g	5,50 g	15,90 g	15,45 g	4,50 g	18,54 g	9,33 g	1,55 g	18,62 g	21,49 g	6,67 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
32,80 g 1,06 g 4,44 g			41,65 g 0,45 g 3,13 g			52,19 g 0,41 g 5,48 g			53,72 g 3,67 g 1,79 g			93,97 g 23,68 g 1,39 g				
*mustár, zeller, kéndioxid-szulfít			*zeller			*zeller			*mustár, zeller			*szója, tejtermék, dió, kéndioxid-szulfít				
<b>Uzsonna</b> Quadro Byte Zrt	<b>Gluténmentes 7-10</b>	Zala felvágott, dana margarin, Gluténmentes kenyér			Diákcsemege, dana margarin, Gluténmentes kenyér			Kenőmájas, Jégcsapretek, Gluténmentes kenyér			Toast sonka, dana margarin, Uborka, Gluténmentes kenyér			Csirkemell sonka, dana margarin, Paprika, Gluténmentes kenyér		
		Energia: 116,64 Kcal / 487,56 KJ			Energia: 119,41 Kcal / 499,13 KJ			Energia: 224,81 Kcal / 939,71 KJ			Energia: 221,85 Kcal / 927,33 KJ			Energia: 214,98 Kcal / 898,62 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		3,04 g	10,50 g	3,10 g	2,59 g	11,09 g	3,29 g	7,01 g	10,74 g	3,19 g	7,80 g	11,58 g	2,75 g	6,74 g	10,78 g	2,44 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
2,35 g 0,04 g 0,50 g			2,17 g 0,04 g 0,57 g			24,98 g 5,16 g 0,41 g			21,44 g 0,48 g 0,42 g			22,59 g 0,48 g 0,62 g				

\*Allergének jelölése

Minőségbiztosítás:  
+36706178484  
[minossegbiztositas@tsqastro.hu](mailto:minossegbiztositas@tsqastro.hu)

.....  
Élelmezésvezető