



DUNA GASTRO

Heti étlap 2020.06.22-2020.06.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	Óvodás 4-6 éves	Citromos tea Natúr sajtkrém, Paprika, Zsemle			Tej Mogyorókrém Félbarna kenyér			Erdei gyümölcs tea Főtt tojáskarikák, Margarin Salátalevél Teljes kiőrlésű kenyér			Puncsos tej Korpás kifli			Meggyes tea Kolbászos margarinkrém, Uborka Félbarna kenyér		
		Energia: 265.00 Kcal / 1,107.70 KJ			Energia: 359.35 Kcal / 1,502.08 KJ			Energia: 230.60 Kcal / 963.91 KJ			Energia: 270.74 Kcal / 1,131.69 KJ			Energia: 270.82 Kcal / 1,132.03 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		6.11 g	8.12 g	4.71 g	13.98 g	9.80 g	1.76 g	8.13 g	4.92 g	1.50 g	12.15 g	3.77 g	1.70 g	7.17 g	8.05 g	3.48 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
41.50 g 11.99 g 0.75 g			53.38 g 9.60 g 1.47 g			38.30 g 10.00 g 0.70 g			46.72 g 10.03 g 0.83 g			42.05 g 9.99 g 1.32 g				
Ebéd	Óvodás 4-6 éves	1,7			1,5,6,7,8			1,3,(7)			1,7			1,7		
		Brokkoli krém leves pirított kenyérkockával Lasagne			Vajgaluska leves Tökfőzelék stefánia vagdalttal Félbarna kenyér			Babgulyás Dejóstészta Félbarna kenyér Görögdinnye			Tejfölös karfiolleves Szezámós rántott csirkemell petrezselymes burgonyával			Magyaros zellerleves Fokhagymás tejfölös csirkeragu Párolt rizs		
		Energia: 474.54 Kcal / 1,983.58 KJ			Energia: 449.48 Kcal / 1,878.83 KJ			Energia: 619.93 Kcal / 2,591.31 KJ			Energia: 480.88 Kcal / 2,010.08 KJ			Energia: 363.00 Kcal / 1,517.34 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
26.81 g 11.78 g 3.40 g			18.00 g 20.34 g 5.60 g			21.77 g 15.13 g 2.72 g			23.13 g 17.17 g 3.02 g			17.26 g 8.02 g 1.89 g				
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
64.79 g 0.02 g 2.12 g			47.87 g 3.51 g 3.15 g			98.01 g 10.50 g 5.91 g			57.91 g 0.08 g 1.76 g			55.60 g 0.02 g 1.74 g				
Uzsonna	Óvodás 4-6 éves	1,7,9,(3)			1,3,7,9			1,8,9,(3),(5),(6)			1,3,7,9,11			1,7,9		
		Párizsi, Margarin Teljes kiőrlésű kenyér			Zöldfűszeres kockasajt Korpás zsemle			Sajtkrémes rúd			Zala felvágott Margarin, Jégcsapretek Graham kenyér			Kakaós csiga Alma		
		Energia: 201.95 Kcal / 844.15 KJ			Energia: 173.98 Kcal / 727.24 KJ			Energia: 0.00 Kcal / 0.00 KJ			Energia: 220.88 Kcal / 923.28 KJ			Energia: 184.70 Kcal / 772.05 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
7.94 g 6.37 g 2.32 g			7.87 g 2.50 g 1.30 g			7.99 g 2.31 g 3.61 g			9.01 g 5.81 g 2.08 g			2.05 g 9.01 g 2.34 g				
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
28.17 g 0.00 g 1.10 g			29.70 g 0.00 g 0.70 g			33.28 g 0.00 g 1.69 g			33.16 g 3.12 g 1.50 g			23.40 g 8.72 g 0.33 g				
1,(7)			1,5,6,7,8			1,(7)			1,7			1,7,(3),(6),(8),(11),(12)				

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az esetleges változásokról az érintett intézményeket értesítjük.

Az ételenkénti allergén információkról felvilágosítást a központi diétetika alábbi elérhetőségein kérhető: diietetika@tsgastro.hu; +36 70 614 8484

Allergén lista (kód-allergén)

1-glutén	4-hal	7-tejtermék, laktóz	10-mustár	13-csillagfűrt	16-édesgyökér
2-rák	5-földimogyoró	8-diófélék	11-szezám	14-puhatestűek	
3-tojás	Quadro Byte Zrt	9-zeller	12-kéndioxid-szulfid	15-mesterséges édesítőszer	

Jó étvágyat kívánunk!

26. hét



DUNA GASTRO

Jászberényi étlap

2020.06.22-2020.06.26

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Citromos tea Natur sajtkrém Zsemle paprika	Tej Mogyorókrém Félbarna kenyér	Erdei gyümölcsös tea Főtt tojáskarika, margarin Teljes kiőrlésű kenyér Salátalevél	Puncsos tej Korpás kifli	Meggyes tea Kolbászkrém félbarna kenyér uborka
Leves	Brokkoli krémleves pirított kenyérkocka	Vajgaluska leves	Babgulyás félbarna kenyér	Tejfölös karfiolleves	Magyaros zellerleves
Ovi/Iskola	Lasagne	Tökfőzelék Stefánia vagdalt félbarna kenyér	Dejós tészta Dinnye	Rántott csirkemell szezámos bundában Petrezselymes burgonya	Fokhagymás tejfölös csirkeragu Párolt rizs
Uzsonna	Párizsi margarin Teljes kiőrlésű kenyér	Zöldfűszeres kockasajt Korpás zsemle	Sajtkrémes rúd	Zala felvágott Margarin, graham kenyér Jégcsapretek	Kakós csiga Alma