



DUNA GASTRO

## Heti étlap 2020.07.13-2020.07.17.

		hétfő					kedd			szerda			csütörtök			péntek																														
<b>Tízórai</b>	<b>Óvodás 4-6 éves</b>	Narancsos limonádé Sajt szelet, Margarin, Uborka Teljes kiőrlésű kenyér					Erdei gyümölcsstea Sült hús krém Félbarna kenyér			Tej Gabonagolyó			Meggyes Limonádé Főtt tojáskarikák, Margarin Zsemle			Mentás tea Padlizsánkrém házi Graham kenyér																														
		Energia: 258.67 Kcal / 1,081.24 KJ					Energia: 262.43 Kcal / 1,096.96 KJ			Energia: 171.05 Kcal / 714.99 KJ			Energia: 210.48 Kcal / 879.81 KJ			Energia: 254.93 Kcal / 1,065.61 KJ																														
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav		Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav		Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav		Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav																										
		11.03 g	8.11 g	4.32 g			8.33 g	6.71 g	2.57 g			8.34 g	3.12 g	1.65 g			7.22 g	4.56 g	1.59 g			6.69 g	5.76 g	1.51 g																						
Szénhidrát					Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																													
35.03 g					5.99 g			1.05 g			41.78 g			10.00 g			1.43 g			27.20 g			0.00 g			0.73 g			34.84 g			0.00 g			0.63 g			43.72 g			9.99 g			1.15 g		
<b>Ebéd</b>	<b>Óvodás 4-6 éves</b>	1,7					1,7,10,(12)			7,(1),(3),(5)			1,3,(7)			1,3,7,10,(12)																														
		Csontleves levesbetéttel Csikós tokány főtt tésztával					Almás fahéjas szilvaleves Rakott brokkoli bulgurral			Burgonyagombóc leves Tonhalas spagetti reszelt sajt szóráttal			Babgulyás Tejbedara kakaó szóráttal Félbarna kenyér Sárgadinnye			Daragaluska leves Paradicsomos káposzta főzelék köményes sertéssülttel Félbarna kenyér																														
		Energia: 583.55 Kcal / 2,439.24 KJ					Energia: 393.75 Kcal / 1,645.88 KJ			Energia: 489.04 Kcal / 2,044.19 KJ			Energia: 603.93 Kcal / 2,524.43 KJ			Energia: 397.36 Kcal / 1,660.96 KJ																														
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav		Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav		Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav		Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav		Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav																					
22.68 g	28.68 g	8.19 g			17.13 g	18.06 g	5.68 g			22.72 g	17.38 g	5.60 g			20.34 g	13.43 g	4.19 g			17.72 g	12.32 g	2.23 g																								
Szénhidrát					Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																				
57.96 g					0.02 g			5.90 g			43.59 g			7.79 g			2.44 g			59.98 g			3.01 g			6.53 g			99.57 g			31.18 g			2.47 g			53.43 g			9.06 g			2.92 g		
<b>Uzsonna</b>	<b>Óvodás 4-6 éves</b>	1,3,7,9,(6)					1,7			1,3,4,7,9			1,7,9,(6)			1,3,9,(10)																														
		csokoládékrémes rúd Sárgadinnye					Zala felvágott, Margarin Salátalevél Rozsos zsemle			Zöldfűszeres vajkrém póréhagymakarika Teljes kiőrlésű kenyér			Pritaminos sajtkrém Jégcsapretek Rozskenyér			Turista felvágott, Margarin Paprika Kifli																														
		Energia: 413.89 Kcal / 1,730.06 KJ					Energia: 159.29 Kcal / 665.83 KJ			Energia: 218.50 Kcal / 913.33 KJ			Energia: 215.00 Kcal / 898.70 KJ			Energia: 159.52 Kcal / 666.79 KJ																														
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav		Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav		Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav		Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav		Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav																					
12.07 g	26.58 g	10.07 g			7.04 g	5.82 g	2.13 g			6.30 g	8.37 g	3.71 g			7.17 g	6.89 g	7.97 g			5.52 g	4.86 g	1.91 g																								
Szénhidrát					Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																				
1,7,(3),(6),(8),(11),(12)					1,(7)			1,7			1,7			1,(7)			1,(7)																													

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

Az ételenkénti allergén információkról felvilágosítást a központi dietetika alábbi elérhetőségein kérhető: dietetika@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	6-zsír	9-zeller	12-kéndioxid-szulfid	15-mesterséges édesítőszer	

**Jó étvágyat kívánunk!**

.....

Élelmezésvezető 2020.03.05. 7:43:31 | QB - Élelem

29.hét



DUNA GASTRO

# Jászberényi étlap

2020.07.13-07.17.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Tízórai</b>	Narancsos limonádé Sajt szelet margarin teljes kiőrlésű kenyér uborka	Erdei gyümölcsös tea Sülthús krém Félbarna kenyér	Tej Gabonagolyó	Meggyes limonádé Főtt tojáskarika Margarin Zsemle	Mentás tea Padlizsánkrém Graham kenyér
<b>Leves</b>	Csontleves cérnametélttel	Almás-fahéjas szilvaleves	Burgonyagaluska leves	Babgulyás Félbarna kenyér	Daragaluska leves
<b>Ovi/Iskola</b>	Csikós tokány Főtt tészta	Rakott brokkoli bulgurral	Tonhalas spagetti reszelt sajt szórat	Tejbedara Kakaó szórat Sárgadinnye	Paradicsomos káposztafőzelék Köményes natúr sertésszelet félbarna kenyér
<b>Uzsonna</b>	Csokoládékrémes rúd Sárgadinnye	Zala felvágott Margarin, Rozsos zsemle salátalevél	Zöldfűszeres vajkrém Teljeskiőrlésű kenyér póréhagyma	Pritaminos sajtkrém rozskenyér Jégcsapretek	Turista felvágott Kifli margarin, paprika