



Heti étlap 2020.07.13-2020.07.17

DUNA GASTRO

																hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	Tejmentes Óvodás	Narancsos limonádé Liga margarin, Uborka Csirkemell sonka Félbarna kenyér			Erdei gyümölcsstea Sült hús krém Félbarna kenyér			Karamellás rizstej Kölesgolyó			Meggyes Limonádé Főtt tojáskarikák, Salátalevél Liga margarin, Zsemle			Mentás tea Padlizsánkrém Félbarna kenyér																
		Energia: 530.47 Kcal / 2,217.36 KJ			Energia: 584.43 Kcal / 2,442.92 KJ			Energia: 254.06 Kcal / 1,061.97 KJ			Energia: 479.24 Kcal / 2,003.22 KJ			Energia: 463.40 Kcal / 1,937.01 KJ																
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv														
		19.05 g	16.42 g	4.17 g	14.77 g	24.65 g	6.68 g	1.13 g	3.13 g	0.40 g	12.41 g	17.21 g	4.68 g	12.30 g	8.29 g	1.90 g														
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só														
75.57 g	9.99 g	3.46 g	75.03 g	12.00 g	2.90 g	55.05 g	37.01 g	0.00 g	67.71 g	9.99 g	1.29 g	84.24 g	19.99 g	3.49 g																
1			1			1,3			1																					
Ebéd	Tejmentes Óvodás	Csontleves levesbetéttel Sertésragu párolt rizzsel			Almás szilvaleves tejmentesen Rakott brokkoli bulgurral			Magyaros burgonyaleves Bolognai halragu főtt tésztával Növényi sajt szóráttal			Babgulyás Tejbedara rizstejjel fahéjas porcukor szóráttal Félbarna kenyér Sárgadinnye			Daragaluska leves Paradicsomos káposzta főzelék köményes sertéssülttel Félbarna kenyér																
		Energia: 792.03 Kcal / 3,310.69 KJ			Energia: 526.96 Kcal / 2,202.69 KJ			Energia: 671.16 Kcal / 2,805.45 KJ			Energia: 1,140.11 Kcal / 4,765.66 KJ			Energia: 754.74 Kcal / 3,154.81 KJ																
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv														
		32.63 g	33.31 g	5.75 g	27.28 g	20.55 g	6.96 g	23.51 g	24.30 g	5.15 g	35.37 g	15.53 g	2.08 g	38.16 g	23.47 g	4.70 g														
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só														
89.50 g	0.04 g	4.49 g	64.55 g	13.45 g	3.67 g	88.48 g	7.50 g	3.93 g	211.89 g	57.15 g	3.87 g	96.58 g	15.14 g	5.52 g																
1,3,9			1			1,4,9,(3)			1,9			1,3,9,(10)																		
Uzsonna	Tejmentes Óvodás	Vaniliás köleskrém, Zsemle Görögdinnye			Zala felvágott, Liga margarin Salátalevél Zsemle			Kapros margarinkrém Félbarna kenyér, Póréhagymakarika			Pritaminos margarinkrém Jégcsapretek Félbarna kenyér			Mátrai diákcsemege Liga margarin, Paprika Zsemle, Őszibarack																
		Energia: 422.35 Kcal / 1,765.42 KJ			Energia: 482.84 Kcal / 2,018.27 KJ			Energia: 502.63 Kcal / 2,100.99 KJ			Energia: 508.60 Kcal / 2,125.95 KJ			Energia: 501.88 Kcal / 2,097.86 KJ																
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv														
		11.19 g	1.62 g	0.37 g	14.99 g	21.10 g	6.39 g	12.30 g	21.57 g	5.51 g	12.38 g	22.27 g	5.71 g	15.21 g	16.61 g	4.64 g														
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só														
89.60 g	10.79 g	1.04 g	57.67 g	0.00 g	2.02 g	64.24 g	0.00 g	2.69 g	64.23 g	6.24 g	2.72 g	71.82 g	0.00 g	1.89 g																
1			1			1			1			1																		

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az esetleges változásokról az érintett intézményeket értesítjük.
Az ételnekénti allergén információkról felvilágosítást a központi diétetika alábbi elérhetőségein kérhető: diietetika@ts gastro.hu; +36 70 614 8484

Allergén lista (kód-allergén)

- | | | | | |
|----------|----------------|--------------------|----------------------|----------------------------|
| 1-glutén | 4-hal | 7-tejtermék,laktóz | 10-mustár | 13-csillagfűrt |
| 2-rák | 5-földimogyoró | 8-diófélék | 11-szezám | 14-puhatestűek |
| 3-tojás | 6-szója | 9-zeller | 12-kéndioxid-szulfít | 15-mesterséges édesítőszer |
- 1 / 1**
Oldalak

Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezésvezető



Heti étlap 2020.07.13 - 2020.07.17

DUNA GASTRO

Tízórai

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
		Narancsos limonádé Liga margarin, Uborka Csirkemell sonka Félbarna kenyér			Erdei gyümölcs tea sült hús krém Félbarna kenyér			Karamellás rizstej Kölesgolyó			Meggyes Limonádé Liga margarinnal Zsemle, Salátalevél			Mentás tea Padlizsánkrém Félbarna kenyér		
		Energia: 530.47 Kcal / 2,217.36 KJ			Energia: 584.43 Kcal / 2,442.92 KJ			Energia: 254.06 Kcal / 1,061.97 KJ			Energia: 404.76 Kcal / 1,691.90 KJ			Energia: 463.40 Kcal / 1,937.01 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		19.05 g	16.42 g	4.17 g	14.77 g	24.65 g	6.68 g	1.13 g	3.13 g	0.40 g	13.09 g	8.37 g	2.34 g	12.30 g	8.29 g	1.90 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		75.57 g	9.99 g	3.46 g	75.03 g	12.00 g	2.90 g	55.05 g	37.01 g	0.00 g	68.39 g	9.99 g	1.55 g	84.24 g	19.99 g	3.49 g
		1			1			1			1			1		

Ebéd

		Csontleves levesbetéttel Sertésragu párolt rizzsel			Almás szilvaleves tejmentes Rakott brokkoli bulgurral			Magyaros burgonyaleves Bolognai halragu főtt tésztával növényi sajt szóráttal			Babgulyás Tejbedara rizstejjel fahéjas porcukor szóráttal Félbarna kenyér Sárgadinnye			Zöldségleves levesbetéttel Paradicsomos káposzta főzelék köményes sertéssülttel Félbarna kenyér		
		Energia: 805.04 Kcal / 3,365.07 KJ			Energia: 368.55 Kcal / 1,540.54 KJ			Energia: 683.41 Kcal / 2,856.65 KJ			Energia: 1,140.11 Kcal / 4,765.66 KJ			Energia: 813.23 Kcal / 3,399.30 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		31.53 g	33.11 g	5.69 g	17.70 g	13.00 g	4.37 g	16.71 g	26.98 g	5.24 g	35.37 g	15.53 g	2.08 g	36.33 g	32.02 g	5.56 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		94.12 g	0.79 g	4.44 g	50.79 g	13.45 g	2.41 g	91.68 g	11.50 g	3.96 g	211.89 g	57.15 g	3.87 g	94.18 g	15.91 g	5.97 g
		1,9			1			4,9			1,9			1,9,(10)		

Uzsonna

		Vaniliás köleskrém Zsemle Görögdinnye			Zala felvágott Liga margarin Zsemle, Salátalevél			Kapros margarinkrém, Póréhagymakarika Félbarna kenyér			Pritaminos margarinkrém Jégcsapretek Félbarna kenyér			Mátrai diákcsemege Liga margarin, Paprika Zsemle, Őszibarack		
		Energia: 422.35 Kcal / 1,765.42 KJ			Energia: 482.84 Kcal / 2,018.27 KJ			Energia: 502.63 Kcal / 2,100.99 KJ			Energia: 508.60 Kcal / 2,125.95 KJ			Energia: 501.88 Kcal / 2,097.86 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.19 g	1.62 g	0.37 g	14.99 g	21.10 g	6.39 g	12.30 g	21.57 g	5.51 g	12.38 g	22.27 g	5.71 g	15.21 g	16.61 g	4.64 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		89.60 g	10.79 g	1.04 g	57.67 g	0.00 g	2.02 g	64.24 g	0.00 g	2.69 g	64.23 g	6.24 g	2.72 g	71.82 g	0.00 g	1.89 g
		1			1			1			1			1		

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 |
| 2-rák | 5-földimogyoró | 8-diófélék | 11-szezám | 14-puhatestűek |
| 3-tojás | 6-szója | 9-zeller | 12-kéndioxid-szulfit | 15-mesterséges édesítőszer |

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmezésvezető

Quadro Byte Zrt

1/1
Oldalak

2020.03.05. 13:21:10 | QB - Élelem