



DUNA GASTRO

Jászberényi étlap

2020.07.20-07.24

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Csipkebogyós limonádé Diákcsemege margarin, paprika Félbarna kenyér	Tej gyümölcslekvár, margarin Kifli	Citromos limonádé Tavaszi felvágott margarin rozskenyér Sárgarépa karika	Barackos tea Füstölt sajtos brokkolikrém Korpás kenyér	Házi gyümölcsjoghurt roszos kifli
Leves	Vegyes zöldségkrémleves Pirított kenyérkocka	Erőleves kiskagylótészta	Zselici húsos leves	Citromos gyümölcsleves	Tojásleves
Ovi/Iskola	Temesvári pulykaragu Párolt rizs	Lenmagos Fasírt Zöldborsófőzelék Félbarna kenyér	Káposztás tészta porcukor szórat Görögdinnye	Fűszeres sült csirkecomb Zöldséges bulgur	Paprikás burgonya virslivel csemege uborka
Uzsonna	snidlinges vajkrém Korpás zsemle	Füstölt pulykasonka margarin, salátalevél Teljes kiőrlésű kenyér	Rácsos túrós táská	Sertés párizsi margarin félbarna kenyér, Uborka	Kenőmájás zsemle Őszibarack



DUNA GASTRO

Heti étlap 2020.07.20-2020.07.24.

		hétfő						kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	Óvodás 4-6 éves	Csipkebogyós Limonádé Diákcsemege, Margarin, Paprika Félbarna kenyér						Tej Gyümölcslekvár, Kifli			Citromos limonádé Tavaszi felvágott, Margarin Sárgarépa karikák, Rozskenyér			Barackos tea Füstölt sajtos brokkolikrém Korpás kenyér			Házi gyümölcsjoghurt Rozsos kifli		
		Energia: 232.27 Kcal / 970.89 KJ						Energia: 231.08 Kcal / 965.91 KJ			Energia: 242.97 Kcal / 1,015.61 KJ			Energia: 238.74 Kcal / 997.93 KJ			Energia: 265.41 Kcal / 1,109.41 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.73 g	5.23 g	1.81 g	10.66 g	3.28 g	1.73 g	8.40 g	6.08 g	6.53 g	4.79 g	7.47 g	3.47 g	10.51 g	7.13 g	3.58 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
38.24 g	5.99 g	1.58 g	39.40 g	5.20 g	0.69 g	38.25 g	5.99 g	1.19 g	37.76 g	9.99 g	0.73 g	39.29 g	9.99 g	0.98 g					
Ebéd	Óvodás 4-6 éves	1,(7)						1,(7),(12)			1,(7)			1,7			1,7		
		Vegyes zöldségkrémleves pirított kenyérbúzával Temesvári pulykaragu párolt rizsszel						Erőleves levesbetéttel Zöldborsó főzelék lenmagos fasírttal Félbarna kenyér			Zselici húsos leves Káposztás tészta porcukor szórással Görögdió			Citromos almaleves Fűszeres sült csirkecomb zöldséges bulgarral			Tojásleves Paprikás burgonya virslivel Csemege uborka		
		Energia: 466.88 Kcal / 1,951.56 KJ						Energia: 463.40 Kcal / 1,937.01 KJ			Energia: 411.91 Kcal / 1,721.78 KJ			Energia: 542.86 Kcal / 2,269.15 KJ			Energia: 306.62 Kcal / 1,281.67 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		17.28 g	14.70 g	3.07 g	23.43 g	14.96 g	3.40 g	16.07 g	4.71 g	0.86 g	35.35 g	14.56 g	3.32 g	11.80 g	12.55 g	4.22 g			
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
66.00 g	0.01 g	2.56 g	58.90 g	5.99 g	2.16 g	75.54 g	13.00 g	1.11 g	68.36 g	11.61 g	3.09 g	35.69 g	0.01 g	3.53 g					
Uzsonna	Óvodás 4-6 éves	1,7,9						1,3,7,9			1,7,9,(3)			1,7,(10)			1,3,9,10,15,(12)		
		Snidlinges vajkrém Korpás zsemle						pulykamell sonka Margarin, Salátalevél Teljes kiőrlésű kenyér			Rácsos túrós táska			Sertés párizsi, Margarin Uborka, Félbarna kenyér			Kenőmájás, Zsemle Őszibarack		
		Energia: 207.28 Kcal / 866.43 KJ						Energia: 181.83 Kcal / 760.05 KJ			Energia: 0.00 Kcal / 0.00 KJ			Energia: 217.47 Kcal / 909.02 KJ			Energia: 230.67 Kcal / 964.20 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.22 g	7.76 g	3.71 g	9.00 g	3.30 g	1.12 g	8.97 g	18.46 g	5.70 g	8.46 g	6.26 g	2.28 g	7.78 g	5.83 g	2.15 g			
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
1,7						1,(6),(7)			1,3,6,7,(8),(11),(12)			1,(7)			1,(6),(7),(10)				

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-szója	9-zeller	12-kéndioxid-szulfid	15-mesterséges édesítőszer	

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmezésvezető

2020.03.05. 7:43:31 | QB - Élelem