



## Heti étlap 2020.07.20-2020.07.24

DUNA GASTRO

																	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>Tejmentes Óvodás</b>	Méz, Liga margarin, Félbarna kenyér, Rizstej					Epres csipkebogyó tea, Liga margarin, Félbarna kenyér, Párizsi					Narancsos limonádé, Csirkemell sonka, Liga margarin, Félbarna kenyér					Barackos tea, Paradicsom, Félbarna kenyér, Tojáskrém					Zsemle, Rizstej, Csirkemell sonka, Liga margarin									
		Energia: 660.95 Kcal / 2,762.77 KJ					Energia: 604.33 Kcal / 2,526.10 KJ					Energia: 527.54 Kcal / 2,205.12 KJ					Energia: 560.83 Kcal / 2,344.27 KJ					Energia: 569.85 Kcal / 2,381.97 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav						
		12.01 g	18.06 g	4.15 g	16.69 g	22.51 g	6.55 g	18.67 g	16.34 g	4.17 g	15.03 g	17.71 g	4.44 g	16.33 g	18.68 g	4.78 g															
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só															
		110.81 g	36.29 g	2.61 g	82.92 g	19.99 g	3.51 g	75.66 g	10.13 g	3.45 g	84.56 g	19.99 g	2.68 g	82.43 g	11.99 g	2.07 g															
1					1					1					1,3					1											
<b>Ebéd</b>	<b>Tejmentes Óvodás</b>	Vegyes zöldségkrémleves, Temesvári pulykaragu, Főtt tészta					Tökfőzelék, Fasírt (csirke combfilé), Levesbetét, Félbarna kenyér, Erőleves					Zselici húsos leves, Burgonyás tészta, Csemege uborka, Félbarna kenyér					Citromos almaleves, Sült csirkecomb, Párolt rizs, Káposztasaláta					Sárgaborsófőzelék, Tojásleves, Félbarna kenyér, Sült bécsi rudacska									
		Energia: 717.78 Kcal / 3,000.32 KJ					Energia: 714.20 Kcal / 2,985.36 KJ					Energia: 564.28 Kcal / 2,358.69 KJ					Energia: 909.35 Kcal / 3,801.08 KJ					Energia: 888.60 Kcal / 3,714.35 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav						
		30.64 g	28.83 g	5.04 g	29.60 g	34.45 g	5.68 g	23.98 g	17.68 g	2.55 g	60.92 g	23.45 g	4.42 g	39.40 g	42.87 g	11.57 g															
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só															
		83.29 g	0.00 g	3.83 g	70.35 g	0.80 g	7.64 g	76.55 g	1.51 g	7.84 g	122.61 g	26.60 g	6.55 g	85.28 g	0.01 g	6.22 g															
1,9,(3)					1,3,9					1,9,10,15,(12)					(1),(10)					1,3,9											
<b>Uzsonna</b>	<b>Tejmentes Óvodás</b>	Paprika, Liga margarin, Kedvenc ízek sonka, Zsemle					Salátalevél, Liga margarin, Mirbest sonka, Félbarna kenyér					Zsemle, Liga margarin, Baracklekvár					Liga margarin, Félbarna kenyér, Mátrai diákcsemege					Kenőmájás, Alma, Zsemle									
		Energia: 472.20 Kcal / 1,973.80 KJ					Energia: 502.55 Kcal / 2,100.66 KJ					Energia: 487.01 Kcal / 2,035.70 KJ					Energia: 469.48 Kcal / 1,962.43 KJ					Energia: 464.14 Kcal / 1,940.11 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav						
		18.40 g	18.10 g	5.21 g	20.37 g	18.50 g	4.95 g	9.59 g	14.70 g	4.06 g	16.04 g	16.84 g	4.38 g	15.32 g	12.13 g	4.30 g															
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só															
		58.36 g	0.00 g	2.53 g	63.05 g	0.00 g	3.91 g	78.47 g	18.69 g	1.22 g	62.88 g	0.00 g	3.26 g	72.33 g	0.00 g	1.49 g															
1					1					1,(12)					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@ts gastro.hu](mailto: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**