



DUNA GASTRO

## Heti étlap 2020.07.27-2020.07.31.

		hétfő					kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>Óvodás 4-6 éves</b>	Citromos limonádé Majonézes tojáskrém Félbarna kenyér					Karamellás tej Kalács			Erdei gyümölcs tea kockasajt, korpás kifli			Meggyes Limonádé Magyaros vajkrém Paradicsom Félbarna kenyér			Tej Csicseriborsó krém Paradicsom Kifli		
		Energia: 435.69 Kcal / 1,821.18 KJ					Energia: 389.14 Kcal / 1,626.61 KJ			Energia: 242.49 Kcal / 1,013.61 KJ			Energia: 262.37 Kcal / 1,096.71 KJ			Energia: 269.76 Kcal / 1,127.60 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13.03 g	11.55 g	0.00 g			13.87 g	9.31 g	4.23 g	9.62 g	7.04 g	3.79 g	6.67 g	8.69 g	3.88 g	11.90 g	8.28 g	4.06 g
		Szénhidrát	Cukor	Só			Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
69.14 g	5.99 g	2.40 g			62.00 g	16.69 g	0.90 g	34.79 g	10.00 g	1.26 g	38.81 g	5.99 g	1.20 g	36.59 g	0.00 g	0.89 g		
	1,3,10,(7),(12)		1,3,7		1,7		1,7		1,7		1,7,10,(12)							
<b>Ebéd</b>	<b>Óvodás 4-6 éves</b>	Zöldséges gombaleves Csirkepörkölt főtt tésztával					Francia hagymaleves pirított kenyérkockával Tavaszi rizses hús			Paradicsom leves tésztával Rántott halfilé burgonyapürével Sárgarépa káposztasaláta			Magyaros karfiolleves Finomfőzelék zabpelyhes húsgolyóval Félbarna kenyér			Kukoricagaluska leves Milánói makaróni reszelt sajt szóráttal		
		Energia: 335.15 Kcal / 1,400.93 KJ					Energia: 431.64 Kcal / 1,804.26 KJ			Energia: 689.12 Kcal / 2,880.52 KJ			Energia: 469.48 Kcal / 1,962.43 KJ			Energia: 517.95 Kcal / 2,165.03 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		20.00 g	6.41 g	0.87 g			14.70 g	16.41 g	5.27 g	23.32 g	34.83 g	4.95 g	22.00 g	18.17 g	3.65 g	24.53 g	21.10 g	5.80 g
		Szénhidrát	Cukor	Só			Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
49.20 g	0.00 g	5.29 g			54.99 g	0.00 g	1.01 g	69.31 g	7.00 g	3.88 g	53.40 g	3.01 g	2.57 g	57.13 g	3.01 g	7.27 g		
	1,9,(3)		1,7		1,3,4,7,9		1,3,7,9		1,3,7,9		1,3,7,9							
<b>Uzsonna</b>	<b>Óvodás 4-6 éves</b>	Csirkemell sonka, Margarin Paprika, Félbarna kenyér					Sajtkrémés rúd Görögdiinnye			Soproni felvágott, Margarin Uborka, Félbarna kenyér			Sajt szelet, Margarin Korpás zsemle			Diákcsemege, Margarin Félbarna kenyér Őszibarack		
		Energia: 198.51 Kcal / 829.77 KJ					Energia: 37.35 Kcal / 156.12 KJ			Energia: 241.79 Kcal / 1,010.68 KJ			Energia: 224.44 Kcal / 938.16 KJ			Energia: 226.19 Kcal / 945.47 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.52 g	3.22 g	1.08 g			8.59 g	2.55 g	3.61 g	8.82 g	8.78 g	3.19 g	9.94 g	7.67 g	4.41 g	7.82 g	5.18 g	1.81 g
		Szénhidrát	Cukor	Só			Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
1,7			1,7		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 diétetika 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

31. hét

## Jászberényi étlap

2020.07.27-07.31.



DUNA GASTRO

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Tízórai</b>	Narancsos limonádé Majonézes tojáskrém Félbarna kenyér	Karamellás tej Kalács	Erdei gyümölcsös tea Kockasajt Korpás kifli	Meggyes limonádé magyaros vajkrém félbarna kenyér paradicsom	Tej Csicseriborsókrém Kifli paradicsom
<b>Leves</b>	Zöldséges gombaleves	Francia hagymaleves pirított kenyérkocka	Paradicsomleves betűtészta	Magyaros karfiolleves	Kukoricagaluska leves
<b>Ovi/Iskola</b>	Csirkepörkölt  Főtt tészta	Tavaszi rizseshús	Rántott halfilé  Burgonyapüré Sárgarépas káposztasaláta	Zabpelyhes húsgolyó  Finomfőzelék Félbarna kenyér	Milánói makaróni  reszelt sajt
<b>Uzsonna</b>	Csirkemell sonka margarin, félbarna kenyér paprika	Sajtkrémcs rúd Görögdinnye	Soproni felvágott margarin, félbarna kenyér uborka	Sajt szelet margarin korpás zsemle	Paprikás szalámi margarin, félbarna kenyér Őszibarack