



## Heti étlap 2020.07.27-2020.07.31

DUNA GASTRO

		hétfő					kedd					szerda					csütörtök					péntek																								
<b>Tízórai</b>	<b>Tejmentes Óvodás</b>	Karamellás rizstej Zsemle, Méz, Liga margarin					Almás-fahéjas tea Főtt tojáskarikák Félbarna kenyér Liga margarin					Rizstej Csirkemell sonka Félbarna kenyér Liga margarin					Meggyes tea Félbarna kenyér, Paradicsom Kenőmájás					Citromos tea Baracklevár Félbarna kenyér Liga margarin																								
		Energia: 724.16 Kcal / 3,026.99 KJ					Energia: 552.08 Kcal / 2,307.69 KJ					Energia: 607.01 Kcal / 2,537.30 KJ					Energia: 539.47 Kcal / 2,254.98 KJ					Energia: 605.76 Kcal / 2,532.08 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav																	
		9.65 g	17.56 g	4.41 g	4.41 g	14.63 g	17.63 g	4.42 g	4.42 g	18.69 g	19.18 g	4.52 g	4.52 g	17.61 g	12.14 g	4.06 g	4.06 g	12.08 g	15.23 g	3.80 g	3.80 g	130.03 g	61.26 g	1.23 g	1.23 g	82.96 g	19.99 g	2.67 g	2.67 g	88.19 g	11.99 g	3.45 g	3.45 g	89.19 g	19.99 g	2.86 g	2.86 g	104.23 g	38.68 g	2.60 g	2.60 g					
		Szénhidrát					Cukor					Só					Szénhidrát					Cukor					Só					Szénhidrát					Cukor					Só				
		1					1,3					1					1					1,(12)																								
<b>Ebéd</b>	<b>Tejmentes Óvodás</b>	Karálbé leves Csirkecomb filé pörkölt főtt tésztával					Francia hagymaleves pirított kenyérkockával Tavaszi rizses hús Káposztasaláta					Paradicsom leves tésztával Hal fasírt tört burgonyával					Magyaros csipetkeleves Finomfőzelék zabpelyhes húsgolyóval Félbarna kenyér					Zöldborsó leves tésztával Bolognai spagetti																								
		Energia: 536.84 Kcal / 2,243.99 KJ					Energia: 970.73 Kcal / 4,057.65 KJ					Energia: 905.07 Kcal / 3,783.19 KJ					Energia: 956.53 Kcal / 3,998.30 KJ					Energia: 898.20 Kcal / 3,754.48 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav					
		34.55 g	11.33 g	1.97 g	1.97 g	32.42 g	41.23 g	11.62 g	11.62 g	30.49 g	22.73 g	5.89 g	5.89 g	39.05 g	35.50 g	7.22 g	7.22 g	37.94 g	39.60 g	10.25 g	10.25 g	74.33 g	0.05 g	2.50 g	2.50 g	114.65 g	5.99 g	2.86 g	2.86 g	142.23 g	39.96 g	7.13 g	7.13 g	117.89 g	5.02 g	8.69 g	8.69 g	97.12 g	5.07 g	4.06 g	4.06 g					
		Szénhidrát					Cukor					Só					Szénhidrát					Cukor					Só					Szénhidrát					Cukor					Só				
		1,(3)					1					1,3,4,9					1,3,9,(6)					1,3,9																								
<b>Uzsonna</b>	<b>Tejmentes Óvodás</b>	Csirkemell sonka, Paprika Liga margarin Félbarna kenyér					sült hús krém Zsemle					Uborka, Csirkemell sonka Liga margarin Félbarna kenyér					Sonkakrém Liga margarin Zsemle					Sertés párizsi Liga margarin Zsemle, Mandarin																								
		Energia: 489.50 Kcal / 2,046.11 KJ					Energia: 497.67 Kcal / 2,080.26 KJ					Energia: 486.36 Kcal / 2,032.98 KJ					Energia: 368.78 Kcal / 1,541.50 KJ					Energia: 532.47 Kcal / 2,225.72 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav					
		19.08 g	16.44 g	4.17 g	4.17 g	12.28 g	24.12 g	6.94 g	6.94 g	19.00 g	16.36 g	4.17 g	4.17 g	13.66 g	9.34 g	2.74 g	2.74 g	14.90 g	22.28 g	6.81 g	6.81 g	65.72 g	0.00 g	3.45 g	3.45 g	57.26 g	0.00 g	1.52 g	1.52 g	65.20 g	0.00 g	3.46 g	3.46 g	57.08 g	0.00 g	1.78 g	1.78 g	66.96 g	0.00 g	2.13 g	2.13 g					
		Szénhidrát					Cukor					Só					Szénhidrát					Cukor					Só					Szénhidrát					Cukor					Só				
		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](mailto: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-szulfít | 15-mesterséges édesítőszer |

**Jó étvágyat kívánunk!**

.....  
**Élelmezésvezető**