



Heti étlap 2020.06.22 - 2020.06.26

DUNA GASTRO

Tízórai

|                               | hétfő                                     |         |         | kedd  |        |         | szerda  |         |          | csütörtök                          |        |         | péntek  |         |        |
|-------------------------------|---|---------|---------|---|--------|---------|---|---------|----------|------------------------------------|--------|---------|---|---------|--------|
| Tej-tojásmentes<br>(4-6 éves) | Citromos tea<br>Sonka krém,Paprika Zsemle |         |         | Rizstej<br>Vaníliás puding riztejből<br>Félbarna kenyér |        |         | Erdei gyümölcsstea<br>Mirbest sonka, Liga margarin,<br>Félbarna kenyér, Salátalevél |         |          | Puncsos rizstej, Zsemle            |        |         | Meggyes tea, sült hús<br>krém, Félbarna kenyér,<br>Uborka |         |        |
|                               | Energia: 553.81 Kcal / 2,314.93 KJ        |         |         | Energia: 463.80 Kcal / 1,938.68 KJ                      |        |         | Energia: 552.15 Kcal / 2,307.99 KJ  |         |          | Energia: 489.07 Kcal / 2,044.31 KJ |        |         | Energia: 593.02 Kcal / 2,478.82 KJ                        |         |        |
|                               | Fehérje                                   | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír   | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír   | Fehérje                            | Zsír   | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír |
|                               | 12.11 g                                   | 20.79 g | 5.69 g  | 11.88 g   | 4.36 g | 0.39 g  | 20.50 g   | 18.53 g | 4.95 g   | 9.50 g                             | 3.56 g | 0.62 g  | 16.32 g   | 21.06 g | 5.36 g |
|                               | Szénhidrát                                | Cukor   | Só      | Szénhidrát  | Cukor  | Só      | Szénhidrát  | Cukor   | Só       | Szénhidrát                         | Cukor  | Só      | Szénhidrát  | Cukor   | Só     |
| 78.82 g                       | 19.99 g                                   | 1.56 g  | 92.62 g | 14.99 g   | 2.40 g | 75.06 g | 12.00 g   | 3.91 g  | 103.18 g | 32.02 g                            | 1.02 g | 83.74 g | 19.99 g   | 2.92 g  |        |
| 1                             |   |         |         | 1   |        |         |   | 1       |          |                                    |        | 1       | 1,10,(12)   |         |        |

Ebéd

|                               |   |         |         |   |         |          |   |              |         |  |         |         |   |         |        |
|-------------------------------|---|---------|---------|---|---------|----------|---|--------------|---------|--|---------|---------|---|---------|--------|
| Tej-tojásmentes<br>(4-6 éves) | Brokkolikrém leves pirított<br>kenyér kockával<br>Lasagne |         |         | Zöldségleves levesbetéttel<br>Tökfőzelék húsgombócal<br>Félbarna kenyér |         |          | Babgulyás<br>Grízes tészta baracklevárral<br>és porcukor szórattal<br>Félbarna kenyér<br>Alma |              |         | Magyaros karfiolleves Rántott<br>csirkemell petrezselymes<br>burgonyával |         |         | Magyaros zellerleves<br>Csirketokány párolt rizzsel |         |        |
|                               | Energia: 729.36 Kcal / 3,048.72 KJ                        |         |         | Energia: 712.12 Kcal / 2,976.66 KJ                                      |         |          | Energia: 1,203.19 Kcal / 5,029.33 KJ  |              |         | Energia: 690.54 Kcal / 2,886.46 KJ                                       |         |         | Energia: 749.31 Kcal / 3,132.12 KJ                  |         |        |
|                               | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír   | Fehérje   | Zsír         | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír |
|                               | 32.53 g   | 17.55 g | 2.74 g  | 38.05 g   | 26.51 g | 3.86 g   | 29.92 g   | 29.13 g      | 5.43 g  | 35.58 g  | 23.19 g | 2.51 g  | 31.58 g   | 29.25 g | 4.10 g |
|                               | Szénhidrát  | Cukor   | Só      | Szénhidrát  | Cukor   | Só       | Szénhidrát  | Cukor        | Só      | Szénhidrát   | Cukor   | Só      | Szénhidrát  | Cukor   | Só     |
| 108.31 g                      | 5.04 g  | 4.56 g  | 79.87 g | 1.60 g  | 5.68 g  | 202.53 g | 33.19 g   | 3.62 g       | 84.46 g | 0.04 g   | 4.88 g  | 89.50 g | 0.02 g  | 4.36 g  |        |
| 1,9                           |   |         |         | 1,9   |         |          |   | 1,9,(6),(12) |         |  |         | 1,9     |   |         |        |

Uzsonna

|                               |  |         |         |                                      |         |         |                                      |        |         |   |         |         |  |         |        |
|-------------------------------|--|---------|---------|--------------------------------------|---------|---------|--------------------------------------|--------|---------|---|---------|---------|--|---------|--------|
| Tej-tojásmentes<br>(4-6 éves) | Allergénmentes párizsi<br>Liga margarin<br>Félbarna kenyér |         |         | Sült bécsirudacska<br>Ketchup,Zsemle |         |         | Sonkakrém Liga margarinnal<br>Zsemle |        |         | Zala felvágott<br>Liga margarin,Jégcsapretek<br>Félbarna kenyér |         |         | Baracklevár<br>Liga margarin<br>Zsemle, Alma |         |        |
|                               | Energia: 522.74 Kcal / 2,185.05 KJ                         |         |         | Energia: 592.44 Kcal / 2,476.40 KJ   |         |         | Energia: 358.85 Kcal / 1,499.99 KJ   |        |         | Energia: 524.62 Kcal / 2,192.91 KJ                              |         |         | Energia: 539.19 Kcal / 2,253.81 KJ           |         |        |
|                               | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje                              | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje                              | Zsír   | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje                                      | Zsír    | T.Zsír |
|                               | 16.56 g  | 22.48 g | 6.55 g  | 25.03 g                              | 25.75 g | 9.56 g  | 12.82 g                              | 8.26 g | 2.34 g  | 17.70 g   | 21.62 g | 6.14 g  | 10.19 g                                      | 15.30 g | 4.06 g |
|                               | Szénhidrát   | Cukor   | Só      | Szénhidrát                           | Cukor   | Só      | Szénhidrát                           | Cukor  | Só      | Szénhidrát  | Cukor   | Só      | Szénhidrát                                   | Cukor   | Só     |
| 62.92 g                       | 0.00 g   | 3.51 g  | 64.44 g | 4.20 g                               | 4.67 g  | 57.88 g | 0.00 g                               | 1.55 g | 64.35 g | 6.24 g  | 3.42 g  | 88.97 g | 18.69 g                                      | 1.24 g  |        |
| 1                             |  |         |         | 1,(9)                                |         |         |                                      | 1      |         |   |         | 1       | 1,(12)                                       |         |        |

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

Jó étvágyat kívánunk!

.....  
Élelmezésvezető

1/1  
Oldalak

2020.03.05. 13:21:10 | QB - Élelem



Heti étlap 2020.06.22-2020.06.26

DUNA GASTRO

|                |                         | hétfő  |          |         | kedd  |          |         | szerda  |          |         | csütörtök  |         |         | péntek   |         |        |
|----------------|-------------------------|--|----------|---------|---|----------|---------|---|----------|---------|--|---------|---------|--|---------|--------|
| <b>Tízórai</b> | <b>Tejmentes Óvodás</b> | Citromos tea<br>Sonka krém,Paprika<br>Zsemle               |          |         | Vaniliás rizstej<br>Félbarna kenyér   |          |         | Erdei gyümölcsstea<br>Főtt tojáskarikák<br>Liga margarin<br>Félbarna kenyér, Salátalevél    |          |         | Puncsos rizstej<br>Zsemle  |         |         | Meggyes tea<br>sült hús krém,Uborka<br>Félbarna kenyér |         |        |
|                |                         | Energia: 553.81 Kcal / 2,314.93 KJ                         |          |         | Energia: 644.83 Kcal / 2,695.39 KJ  |          |         | Energia: 521.12 Kcal / 2,178.28 KJ  |          |         | Energia: 489.07 Kcal / 2,044.31 KJ                                       |         |         | Energia: 593.02 Kcal / 2,478.82 KJ                     |         |        |
|                |                         | Fehérje  | Zsír     | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír     | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír     | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír |
|                |                         | 12.11 g  | 20.79 g  | 5.69 g  | 11.95 g   | 6.92 g   | 0.71 g  | 14.72 g   | 17.65 g  | 4.42 g  | 9.50 g   | 3.56 g  | 0.62 g  | 16.32 g  | 21.06 g | 5.36 g |
|                |                         | Szénhidrát   | Cukor    | Só      | Szénhidrát  | Cukor    | Só      | Szénhidrát  | Cukor    | Só      | Szénhidrát   | Cukor   | Só      | Szénhidrát   | Cukor   | Só     |
| 78.82 g        | 19.99 g                 | 1.56 g   | 130.93 g | 43.96 g | 2.40 g  | 75.10 g  | 12.00 g | 2.67 g  | 103.18 g | 32.02 g | 1.02 g   | 83.74 g | 19.99 g | 2.92 g   |         |        |
| 1              |                         | 1  |          |         | 1,3   |          |         | 1   |          |         | 1,10,(12)  |         |         |  |         |        |
| <b>Ebéd</b>    | <b>Tejmentes Óvodás</b> | Brokkolikrém leves<br>pirított kenyér kockával<br>Lasagne  |          |         | Kukoricagaluska leves<br>Tököfzelék<br>stefánia vagdalttal<br>Félbarna kenyér |          |         | Babgulyás<br>Grízes tészta baracklekvárral<br>és porcukor szóráttal<br>Félbarna kenyér Alma |          |         | Magyaros karfiolleves<br>Rántott csirkemell<br>petrezselymes burgonyával |         |         | Magyaros zellerleves<br>Csirketokány párolt rizzsel    |         |        |
|                |                         | Energia: 738.40 Kcal / 3,086.51 KJ                         |          |         | Energia: 822.04 Kcal / 3,436.13 KJ  |          |         | Energia: 1,132.91 Kcal / 4,735.56 KJ  |          |         | Energia: 760.83 Kcal / 3,180.27 KJ                                       |         |         | Energia: 749.31 Kcal / 3,132.12 KJ                     |         |        |
|                |                         | Fehérje  | Zsír     | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír     | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír     | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír |
|                |                         | 41.03 g  | 17.04 g  | 2.60 g  | 35.60 g   | 32.89 g  | 7.26 g  | 43.89 g   | 20.22 g  | 3.58 g  | 44.45 g  | 23.54 g | 3.08 g  | 31.58 g  | 29.25 g | 4.10 g |
|                |                         | Szénhidrát   | Cukor    | Só      | Szénhidrát  | Cukor    | Só      | Szénhidrát  | Cukor    | Só      | Szénhidrát   | Cukor   | Só      | Szénhidrát   | Cukor   | Só     |
| 104.31 g       | 0.04 g                  | 4.55 g   | 95.64 g  | 0.95 g  | 6.54 g  | 191.79 g | 28.69 g | 3.67 g  | 92.09 g  | 0.04 g  | 5.41 g   | 89.50 g | 0.02 g  | 4.36 g   |         |        |
| 1,9,(3)        |                         | 1,3  |          |         | 1,9,(3),(12)  |          |         | 1,3   |          |         | 1,9  |         |         |  |         |        |
| <b>Uzsonna</b> | <b>Tejmentes Óvodás</b> | Allergénmentes párizsi<br>liga margarin<br>Félbarna kenyér |          |         | Sült bécsi rudacska<br>Ketchup ,Zsemle  |          |         | Sonkakrém Liga margarinnal<br>Zsemle  |          |         | Zala felvágott<br>Liga margarin,Jégcsapretek<br>Félbarna kenyér          |         |         | Baracklekvár<br>Liga margarin, Zsemle Alma             |         |        |
|                |                         | Energia: 522.74 Kcal / 2,185.05 KJ                         |          |         | Energia: 592.44 Kcal / 2,476.40 KJ  |          |         | Energia: 358.85 Kcal / 1,499.99 KJ  |          |         | Energia: 524.62 Kcal / 2,192.91 KJ                                       |         |         | Energia: 539.19 Kcal / 2,253.81 KJ                     |         |        |
|                |                         | Fehérje  | Zsír     | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír     | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír     | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír |
|                |                         | 16.56 g  | 22.48 g  | 6.55 g  | 25.03 g   | 25.75 g  | 9.56 g  | 12.82 g   | 8.26 g   | 2.34 g  | 17.70 g  | 21.62 g | 6.14 g  | 10.19 g  | 15.30 g | 4.06 g |
|                |                         | Szénhidrát   | Cukor    | Só      | Szénhidrát  | Cukor    | Só      | Szénhidrát  | Cukor    | Só      | Szénhidrát   | Cukor   | Só      | Szénhidrát   | Cukor   | Só     |
| 62.92 g        | 0.00 g                  | 3.51 g   | 64.44 g  | 4.20 g  | 4.67 g  | 57.88 g  | 0.00 g  | 1.55 g  | 64.35 g  | 6.24 g  | 3.42 g   | 88.97 g | 18.69 g | 1.24 g   |         |        |
| 1              |                         | 1,(9)  |          |         | 1   |          |         | 1   |          |         | 1,(12)   |         |         |  |         |        |

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-szulfít | 15-mesterséges édesítőszer |

Jó étvágyat kívánunk!

.....  
Élelmezésvezető

Quadro Byte Zrt

1 / 1  
Oldalak

2020.03.05. 13:29:49 | QB - Élelem