






















Heti étlap 2019.04.15. - 2019.04.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök
Tízórai	(05600) Tejmentes 3x-i étkezés	Citromos tea 4-6***, Liga margarin 250 g LIGA***, Vizes zsemle 54 g***, Csemege szalámi Privát***	Citromos tea 4-6***, Löncs felvágott Privát***, Liga margarin 250 g LIGA***, Vizes zsemle 54 g***	Citromos tea 4-6***, Zala felvágott Privát***, Vizes zsemle 54 g***, Liga margarin 250 g LIGA***	Citromos tea 4-6***, Csemege szalámi Privát***, Liga margarin 250 g LIGA***, Vizes zsemle 54 g***
		Energia: 206.45 Kcal / 862.96 KJ	Energia: 242.12 Kcal / 1,012.06 KJ	Energia: 237.14 Kcal / 991.25 KJ	Energia: 286.23 Kcal / 1,196.44 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6.47 g 10.23 g 3.04 g	7.02 g 6.05 g 1.86 g	7.42 g 5.25 g 0.23 g	8.62 g 10.45 g 3.15 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
20.87 g 11.21 g 1.14 g	36.09 g 17.42 g 1.15 g	36.27 g 17.42 g 1.15 g	35.75 g 17.42 g 1.45 g		
					
Ebéd	(05600) Tejmentes 3x-i étkezés	Fahéjas szilvaleves TM***, Rántott hal***, Sárgarépás rizs 4-6***, Ecetes uborka***	Vegyes zöldséglevés 4-6***, Paradicsomos káposzta húsos***, Főtt sertéshús***, Vizes zsemle 54 g***	Legényfogólev.cs.májjal TM***, Darásmetélt***	Köménymag leves 4-6***, Rántott sertésszelet***, Hagymás törtburgonya 4-6***, Ecetes uborka***
		Energia: 547.27 Kcal / 2,287.59 KJ	Energia: 628.23 Kcal / 2,626.00 KJ	Energia: 574.33 Kcal / 2,400.70 KJ	Energia: 589.32 Kcal / 2,463.36 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		25.61 g 10.68 g 1.08 g	37.10 g 16.10 g 4.12 g	25.17 g 16.76 g 2.84 g	26.18 g 20.79 g 3.86 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
85.53 g 10.06 g 2.05 g	77.64 g 18.51 g 1.38 g	79.89 g 0.00 g 2.59 g	72.40 g 2.09 g 2.38 g		
   	  	 	  		
Uzsonna	(05600) Tejmentes 3x-i étkezés	Tojás főzött***, Liga margarin 250 g LIGA***, Vizes zsemle 54 g***, Kígyóuborka*	Vizes zsemle 54 g***, Alma	Glutén-tejmentes linzer Barbar, Alma	Tojás főzött***, Liga margarin 250 g LIGA***, Vizes zsemle 54 g***
		Energia: 169.44 Kcal / 708.26 KJ	Energia: 194.35 Kcal / 812.38 KJ	Energia: 168.39 Kcal / 703.87 KJ	Energia: 163.56 Kcal / 683.68 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.55 g 7.08 g 1.36 g	4.70 g 0.85 g 0.23 g	1.01 g 8.18 g 0.00 g	8.05 g 7.03 g 1.36 g





### Heti étlap 2019.04.15. - 2019.04.19.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
16.48 g	6.21 g	0.56 g	36.77 g	12.42 g	0.64 g	22.55 g	6.21 g	0.01 g	15.63 g	6.21 g	0.54 g
 						 			 		

További tájékoztatás elérhetőségei:

Némethné Ráth Zsuzsanna élelmezésvezető - 20/322-5957

.....

Kiss Henrietta - dietetikus 20/297-4229

.....

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

