
















Heti étlap 2019.04.22. - 2019.04.26.

		szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(05600) Tejmentes 3x-i étkezés	Citromos tea 4-6***, Löncs felvágott Privát***, Liga margarin 250 g LIGA***, Vizes zsemle 54 g***	Citromos tea 4-6***, Paprikás szalámi Privát***, Liga margarin 250 g LIGA***, Vizes zsemle 54 g***	Citromos tea 4-6***, Sertéspárizsi Privát***, Liga margarin 250 g LIGA***, Vizes zsemle 54 g***
		Energia: 242.12 Kcal / 1,012.06 Kj	Energia: 297.98 Kcal / 1,245.56 Kj	Energia: 203.41 Kcal / 850.25 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		7.02 g 6.05 g 1.86 g	8.74 g 11.61 g 3.45 g	5.06 g 2.81 g 0.37 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
36.09 g 17.42 g 1.15 g	35.63 g 17.42 g 1.61 g	35.57 g 17.42 g 0.76 g		
				
Ebéd	(05600) Tejmentes 3x-i étkezés	Alma, Káposztasaláta 4- 6***, Pásztortarhonya***, Vegyes zöldségleves 4-6 ***	Zölds. karalábéleves 4- 6***, Sült csirkemell 4- 6***, Tört burgonya 4-6 ***, Ecetes uborka***	Gulyásleves 4-6***, Sárgabarackdzsem Pacific***, Szarvacska 4- 6***
		Energia: 491.09 Kcal / 2,052.76 Kj	Energia: 472.27 Kcal / 1,974.09 Kj	Energia: 597.02 Kcal / 2,495.54 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		20.44 g 18.39 g 3.42 g	24.89 g 16.44 g 1.99 g	28.44 g 17.21 g 3.67 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
59.77 g 5.10 g 1.86 g	54.20 g 2.05 g 2.31 g	80.95 g 16.35 g 1.63 g		
	   	   	   	
Uzsonna	(05600) Tejmentes 3x-i étkezés	Csirkemellsonka***, Liga margarin 250 g LIGA***, Vizes zsemle 54 g***, Sárgarépa	Liga margarin 250 g LIGA***, Vizes zsemle 54 g***, Tojás főzött***	Zöldpaprika *, Liga margarin 250 g LIGA***, Vizes zsemle 54 g***
		Energia: 223.90 Kcal / 935.90 Kj	Energia: 243.34 Kcal / 1,017.16 Kj	Energia: 187.07 Kcal / 781.95 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		9.84 g 2.83 g 0.36 g	10.20 g 7.25 g 1.47 g	5.40 g 2.60 g 0.23 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só





Heti étlap 2019.04.22. - 2019.04.26.

	35.72 g	12.42 g	1.33 g	30.51 g	12.42 g	0.85 g	31.77 g	12.42 g	0.71 g

További tájékoztatás elérhetőségei:

Némethné Ráth Zsuzsanna élelmezésvezető - 20/322-5957

.....

Kiss Henrietta - dietetikus 20/297-4229

.....

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

