



Heti étlap 2019.07.15. - 2019.07.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(05600) Tejmentes 3x-i étkezés</b>	Citromos tea 4-6***, Sertéspárizsi Privát***, Liga margarin 250 g LIGA***, Vizes zsemle 54 g***	Citromos tea 4-6***, Liga margarin 250 g LIGA***, Méz Maci***, Vizes zsemle 54 g***	Citromos tea 4-6***, Paprikás szalámi Privát***, Liga margarin 250 g LIGA***, Vizes zsemle 54 g***	Citromos tea 4-6***, Félbarna kenyér***, Liga margarin 250 g LIGA***, Sonkás felvágott Privát***	Citromos tea 19-69 ***, Vizes zsemle 54 g***, Sonkás felvágott Privát***, Liga margarin 250 g LIGA***
		Energia: 203.41 Kcal / 850.25 KJ	Energia: 231.87 Kcal / 969.22 KJ	Energia: 297.98 Kcal / 1,245.56 KJ	Energia: 171.97 Kcal / 718.83 KJ	Energia: 215.30 Kcal / 899.95 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.06 g 2.81 g 0.37 g	4.86 g 2.45 g 0.23 g	8.74 g 11.61 g 3.45 g	4.69 g 6.16 g 0.20 g	5.24 g 2.62 g 0.23 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
35.57 g 17.42 g 0.76 g	43.67 g 25.52 g 0.71 g	35.63 g 17.42 g 1.61 g	32.85 g 5.10 g 0.90 g	38.72 g 20.41 g 0.78 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(05600) Tejmentes 3x-i étkezés</b>	Zöldborsóleves 4-6***, Petrezselymes rizs 4-6***, Sült halfilé 4-6***, Ecetes uborka***	Ananászos csirkemellragu 4-6, Bulgur 4-6***, Ózibarack, Vegyes zöldségleves 4-6***	Zölds. karalábéleves 4-6***, Tepsisburgonya darálthússal***, Ecetes uborka***, Alma	Legényfogólev.cs.májjal TM***, Mákos metélt 4-6***, Ózibarack	Húsleves főtt hússal 4-6***, Paradicsom mártás 4-6***, Főtt sertéshús***, Tört burgonya 4-6***
		Energia: 455.29 Kcal / 1,903.11 KJ	Energia: 482.42 Kcal / 2,016.52 KJ	Energia: 420.49 Kcal / 1,757.65 KJ	Energia: 703.22 Kcal / 2,939.46 KJ	Energia: 683.84 Kcal / 2,858.45 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		21.88 g 12.51 g 1.27 g	30.09 g 8.31 g 0.93 g	19.00 g 13.75 g 2.64 g	27.74 g 23.32 g 4.73 g	36.39 g 25.04 g 5.20 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
62.57 g 2.10 g 1.52 g	74.32 g 0.23 g 1.47 g	53.16 g 2.05 g 2.46 g	94.47 g 19.98 g 2.59 g	76.59 g 5.99 g 2.29 g		





Heti étlap 2019.07.15. - 2019.07.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Uzsonna</b>	<b>(05600) Tejmentes 3x-i étkezés</b>	Tojás főzött***, Liga margarin 250 g LIGA***, Vizes zsemle 54 g***, Zöldpaprika *	Paradicsom, Vizes zsemle 54 g***, Sonkás felvágott Privát***, Liga margarin 250 g LIGA***	Kígyóborka *, Vizes zsemle 54 g***, Liga margarin 250 g LIGA***	Zöldpaprika *, Liga margarin 250 g LIGA***, Vizes zsemle 54 g***, Csemege szalámi Privát***	Alma, Vizes zsemle 54 g***										
		Energia: 253.14 Kcal / 1.058.13 KJ	Energia: 191.42 Kcal / 800.14 KJ	Energia: 183.15 Kcal / 765.57 KJ	Energia: 194.36 Kcal / 812.42 KJ	Energia: 97.18 Kcal / 406.21 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		10.80 g	7.40 g	1.47 g	5.72 g	2.71 g	0.25 g	5.30 g	2.50 g	0.23 g	7.05 g	10.37 g	3.03 g	2.35 g	0.43 g	0.12 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
32.01 g	12.42 g	0.85 g	32.27 g	12.42 g	0.78 g	31.12 g	12.42 g	0.73 g	17.06 g	6.21 g	1.13 g	18.39 g	6.21 g	0.33 g		

További tájékoztatás elérhetőségei:

Némethné Ráth Zsuzsanna élelmezésvezető - 20/322-5957

.....

Kiss Henrietta - dietetikus 20/297-4229

.....

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

