














Heti étlap 2019.04.29. - 2019.05.03.

		hétfő			kedd			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***, Méz Maci***, Liga margarin 250 g LIGA***, Vizes zsemle 54 g***			Citromos tea 4-6***, Vizes zsemle 54 g***, Paprikás szalámi Privát***, Liga margarin 250 g LIGA***			Citromos tea 4-6***, Sonkás felvágott Privát***, Liga margarin 250 g LIGA***, Vizes zsemle 54 g***		
		Energia: 242.12 Kcal / 1,012.06 Kj			Energia: 264.58 Kcal / 1,105.94 Kj			Energia: 297.98 Kcal / 1,245.56 Kj			Energia: 122.57 Kcal / 512.34 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7.02 g	6.05 g	1.86 g	4.90 g	2.45 g	0.23 g	8.74 g	11.61 g	3.45 g	3.09 g	2.39 g	0.12 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
36.09 g	17.42 g	1.15 g	51.77 g	33.62 g	0.71 g	35.63 g	17.42 g	1.61 g	20.69 g	11.21 g	0.47 g		
													
Ebéd	(05600) Tejmentes 3x-i étkezés	Vegyes zöldségleves 4-6 ***, Zöldborsófőzelék TM***, Sertés sült 4-6***, Vizes zsemle 54 g***			Zöldséges brokkolileves 4-6***, Bolognai spagetti 4 -6***			Vegyes gyümölcsleves TM***, Tört burgonya 4-6 ***, Ecetes uborka***, Sült halfilé 4-6***			Sertésraguleves 4-6***, Mákos metélt 4-6***		
		Energia: 592.21 Kcal / 2,475.44 Kj			Energia: 476.53 Kcal / 1,991.90 Kj			Energia: 459.61 Kcal / 1,921.17 Kj			Energia: 711.25 Kcal / 2,973.03 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		31.51 g	16.59 g	3.16 g	26.07 g	15.01 g	3.01 g	18.38 g	15.38 g	1.57 g	30.52 g	25.70 g	5.51 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
73.30 g	12.52 g	0.95 g	58.68 g	0.00 g	1.91 g	59.39 g	10.04 g	2.43 g	88.47 g	21.98 g	2.77 g		
													
Uzsonna	(05600) Tejmentes 3x-i étkezés	Kígyóuborka *, Liga margarin 250 g LIGA***, Vizes zsemle 54 g***			Glutén-tejmentes linzer Barbar, Alma			Zöldpaprika *, Zala felvágott Privát***, Liga margarin 250 g LIGA***, Vizes zsemle 54 g***			Tojás főzött***, Liga margarin 250 g LIGA***, Vizes zsemle 54 g***, Kígyóuborka *		
		Energia: 183.15 Kcal / 765.57 Kj			Energia: 286.46 Kcal / 1,197.40 Kj			Energia: 200.98 Kcal / 840.10 Kj			Energia: 136.41 Kcal / 570.19 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5.30 g	2.50 g	0.23 g	1.75 g	13.70 g	0.00 g	8.95 g	9.98 g	0.12 g	5.85 g	4.68 g	0.74 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só





Heti étlap 2019.04.29. - 2019.05.03.

	31.12 g	12.42 g	0.73 g	38.75 g	10.35 g	0.01 g	18.79 g	6.21 g	1.36 g	16.36 g	6.21 g	0.49 g

További tájékoztatás elérhetőségei:

Némethné Ráth Zsuzsanna élelmezésvezető - 20/322-5957

.....

Kiss Henrietta - dietetikus 20/297-4229

.....

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

