



Heti étlap 2019.05.06. - 2019.05.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(05600) Tejmentes 3x-i étkezés	Citromos tea 4-6***, Paprikás szalámi Privát***, Liga margarin 250 g LIGA***, Vizes zsemle 54 g***	Citromos tea 4-6***, Sonkás felvágott Privát***, Liga margarin 250 g LIGA***, Vizes zsemle 54 g***	Citromos tea 4-6***, Löncs felvágott Privát***, Liga margarin 250 g LIGA***, Vizes zsemle 54 g***	Citromos tea 4-6***, Sertéspárizsi Privát***, Vizes zsemle 54 g***, Liga margarin 250 g LIGA***	Citromos tea 4-6***, Sertéspárizsi Privát***, Liga margarin 250 g LIGA***, Vizes zsemle 54 g***
		Energia: 297.98 Kcal / 1,245.56 Kj	Energia: 202.35 Kcal / 845.82 Kj	Energia: 242.12 Kcal / 1,012.06 Kj	Energia: 203.41 Kcal / 850.25 Kj	Energia: 203.41 Kcal / 850.25 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		8.74 g 11.61 g 3.45 g	5.24 g 2.61 g 0.23 g	7.02 g 6.05 g 1.86 g	5.06 g 2.81 g 0.37 g	5.05 g 2.81 g 0.36 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
35.63 g 17.42 g 1.61 g	35.57 g 17.42 g 0.78 g	36.09 g 17.42 g 1.15 g	35.57 g 17.42 g 0.76 g	35.57 g 17.42 g 0.75 g		
Ebéd	(05600) Tejmentes 3x-i étkezés	Korpásgaluska leves 4-6***, Kerti főzelék TM***, Sertés sült 4-6***, Vizes zsemle 54 g***	Sertés pörkölt 4-6***, Uborka saláta 4-6 ***, Zellerkocka leves***, Párolt rizsköret 4-6***	Májgaluska leves 4-6***, Dejós metélt 4-6***, Alma	Húsleves főtt hússal 4-6***, Paradicsom mártás 4-6***, Főtt sertéshús***, Tört burgonya 4-6 ***	Zöldséges karfiolleves 4-6***, Ananászos csirkemellragu 4-6, Párolt rizsköret 4-6***
		Energia: 564.78 Kcal / 2,360.78 Kj	Energia: 530.74 Kcal / 2,218.49 Kj	Energia: 546.17 Kcal / 2,282.99 Kj	Energia: 683.84 Kcal / 2,858.45 Kj	Energia: 499.65 Kcal / 2,088.54 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		26.95 g 20.76 g 3.78 g	18.94 g 21.63 g 3.45 g	23.62 g 16.00 g 1.95 g	36.39 g 25.04 g 5.20 g	24.63 g 10.17 g 1.31 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
62.21 g 14.42 g 0.93 g	64.13 g 2.00 g 2.34 g	75.82 g 10.99 g 2.20 g	76.59 g 5.99 g 2.29 g	76.66 g 0.19 g 1.34 g		
Uzsonna	(05600) Tejmentes 3x-i étkezés	Méz Maci***, Liga margarin 250 g LIGA***, Vizes zsemle 54 g***	Alma, Glutén-tejmentes linzer Barbar	Kígyóuborka *, Csemege szalámi Privát***, Liga margarin 250 g LIGA***, Vizes zsemle 54 g***	Tojás főzött***, Zöldpaprika *, Liga margarin 250 g LIGA***, Vizes zsemle 54 g***	Paradicsom, Zala felvágott Privát***, Liga margarin 250 g LIGA***, Vizes zsemle 54 g***
		Energia: 209.99 Kcal / 877.76 Kj	Energia: 286.46 Kcal / 1,197.40 Kj	Energia: 270.23 Kcal / 1,129.56 Kj	Energia: 140.33 Kcal / 586.58 Kj	Energia: 226.21 Kcal / 945.56 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		4.84 g 2.45 g 0.23 g	1.75 g 13.70 g 0.00 g	9.10 g 10.50 g 3.15 g	5.95 g 4.78 g 0.74 g	7.90 g 5.35 g 0.25 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só





Heti étlap 2019.05.06. - 2019.05.10.

	38.37 g	20.52 g	0.71 g	38.75 g	10.35 g	0.01 g	31.30 g	12.42 g	1.47 g	17.01 g	6.21 g	0.47 g	32.97 g	12.42 g	1.16 g

További tájékoztatás elérhetőségei:

Némethné Ráth Zsuzsanna élelmezésvezető - 20/322-5957

.....

Kiss Henrietta - dietetikus 20/297-4229

.....

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

