

Heti étlap 2019.05.13. - 2019.05.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(05600) Tejmentes 3x-i étkezés	Paprikás szalámi Privát***, Citromos tea 4-6***, Liga margarin 250 g LIGA***, Vizes zsemle 54 g***			Citromos tea 4-6***, Csemege szalámi Privát***, Liga margarin 250 g LIGA***, Vizes zsemle 54 g***			Citromos tea 4-6***, Liga margarin 250 g LIGA***, Löncs felvágott Privát***, Vizes zsemle 54 g***			Citromos tea 4-6***, Sertéspárizsi 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: 297.98 Kcal / 1,245.56 KJ			Energia: 286.23 Kcal / 1,196.44 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.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.74 g	11.61 g	3.45 g	8.62 g	10.45 g	3.15 g	7.02 g	6.05 g	1.86 g	5.06 g	2.81 g	0.37 g	5.06 g	2.81 g	0.37 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	35.75 g	17.42 g	1.45 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	0.76 g		
Ebéd	(05600) Tejmentes 3x-i étkezés	Tarhonya leves 4-6***, Zöldbabfőzelék TM***, Sertés sült 4-6***, Vizes zsemle 54 g***			Meggykompót TM***, Budapest ragu***, Párolt rizsköret 4-6***			Tojás leves ***, Sült halfilé 4-6***, Burgonyapüré***, Ecetes uborka***			Kerti leves 4-6***, Tepsisburgonya darálthússal***, Ecetes uborka***, Alma			Tárk.csirkeraguleves 4-6***, Barackíz Pacific***, Kiskagyló 8 tojásos***		
		Energia: 492.67 Kcal / 2,059.36 KJ			Energia: 521.02 Kcal / 2,177.86 KJ			Energia: 391.11 Kcal / 1,634.84 KJ			Energia: 473.37 Kcal / 1,978.69 KJ			Energia: 658.67 Kcal / 2,753.24 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		23.56 g	20.46 g	3.59 g	20.23 g	15.50 g	2.75 g	19.79 g	13.33 g	1.48 g	22.38 g	16.20 g	3.12 g	32.86 g	3.18 g	0.51 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
50.49 g	6.21 g	0.60 g	73.86 g	9.99 g	0.29 g	46.31 g	2.05 g	1.94 g	57.41 g	2.05 g	2.12 g	122.34 g	32.03 g	2.08 g		
Uzsonna	(05600) Tejmentes 3x-i étkezés	Glutén-tejmentes linzer Barbar, Alma			Méz Maci***, Liga margarin 250 g LIGA***, Vizes zsemle 54 g***			Csemege szalámi Privát***, Liga margarin 250 g LIGA***, Vizes zsemle 54 g***, Kígyóuborka *			Tojás főzött***, Liga margarin 250 g LIGA***, Vizes zsemle 54 g***, Zöldpaprika *			Paradicsom, Zala felvágott Privát***, Liga margarin 250 g LIGA***, Vizes zsemle 54 g***		
		Energia: 185.79 Kcal / 776.60 KJ			Energia: 222.39 Kcal / 929.59 KJ			Energia: 270.23 Kcal / 1,129.56 KJ			Energia: 253.14 Kcal / 1,058.13 KJ			Energia: 226.21 Kcal / 945.56 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		1.21 g	8.38 g	0.00 g	5.19 g	3.85 g	0.23 g	9.10 g	10.50 g	3.15 g	10.80 g	7.40 g	1.47 g	7.90 g	5.35 g	0.25 g





Heti étlap 2019.05.13. - 2019.05.17.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
26.05 g	6.21 g	0.01 g	38.72 g	20.52 g	0.77 g	31.30 g	12.42 g	1.47 g	32.01 g	12.42 g	0.85 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!

