

Heti étlap 2019.05.20. - 2019.05.24.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(05600) Tejmentes 3x-i étkezés	Citromos tea 4-6***, Csemege szalámi Privát***, Liga margarin 250 g LIGA***, Vizes zsemle 54 g***			Citromos tea 4-6***, Csemege szalámi Privát***, Vizes zsemle 54 g***, Liga margarin 250 g LIGA***			Szamócadzsem Pacific***, Citromos tea 4-6***, Liga margarin 250 g LIGA***, Vizes zsemle 54 g***			Vizes zsemle 54 g***, Citromos tea 4-6***, Sonkás felvágott Privát***, Liga margarin 250 g LIGA***			Vizes zsemle 54 g***, Citromos tea 4-6***, Paprikás szalámi Privát***, Liga margarin 250 g LIGA***		
		Energia: 206.45 Kcal / 862.96 KJ			Energia: 286.23 Kcal / 1,196.44 KJ			Energia: 224.20 Kcal / 937.16 KJ			Energia: 122.57 Kcal / 512.34 KJ			Energia: 218.20 Kcal / 912.08 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6.47 g	10.23 g	3.04 g	8.62 g	10.45 g	3.15 g	4.87 g	2.50 g	0.23 g	3.09 g	2.39 g	0.12 g	6.59 g	11.39 g	3.34 g
Ebéd	(05600) Tejmentes 3x-i étkezés	Zöldséges brokkolileves 4-6***, Sertés sült 4-6***, Párolt rizsköret 4-6***, Mexikói köret 4-6***			Árpagyöngy leves 4-6***, Lecsós csirkemellragu 4-6***, Bulgur 4-6***, Alma			Gluténmentes kenyér Dr Schär**, Májgaluska leves 4-6***, Parajfőzelék TM***, Sósburgonya /fél 4-6***, Tojás főzött***			Lencsegulyás 4-6***, Káposztás kocka 4-6***			Csontleves 4-6***, Burgonyafőzelék TM***, Fokhagymás aprópecsenye 4-6*, Vizes zsemle 54 g***		
		Energia: 618.03 Kcal / 2,583.37 KJ			Energia: 520.97 Kcal / 2,177.65 KJ			Energia: 557.07 Kcal / 2,328.55 KJ			Energia: 770.27 Kcal / 3,219.73 KJ			Energia: 610.20 Kcal / 2,550.64 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		25.21 g	25.33 g	4.05 g	23.37 g	17.13 g	1.85 g	25.61 g	15.42 g	3.05 g	37.91 g	19.71 g	3.13 g	23.38 g	21.91 g	3.51 g
Uzsonna	(05600) Tejmentes 3x-i étkezés	Sárgarépa, Liga margarin 250 g LIGA***, Vizes zsemle 54 g***			Tojás főzött***, Liga margarin 250 g LIGA***, Vizes zsemle 54 g***, Zöldpaprika *			Paradicsom, Vizes zsemle 54 g***, Liga margarin 250 g LIGA***			Zöldpaprika *, Liga margarin 250 g LIGA***, Vizes zsemle 54 g***			Glutén-tejmentes linzer Barbar, Alma		
		Energia: 197.38 Kcal / 825.05 KJ			Energia: 253.14 Kcal / 1,058.13 KJ			Energia: 188.22 Kcal / 786.76 KJ			Energia: 187.07 Kcal / 781.95 KJ			Energia: 269.06 Kcal / 1,124.67 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5.40 g	2.55 g	0.25 g	10.80 g	7.40 g	1.47 g	5.30 g	2.55 g	0.25 g	5.40 g	2.60 g	0.23 g	1.55 g	13.50 g	0.00 g





### Heti étlap 2019.05.20. - 2019.05.24.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
34.32 g	12.42 g	0.87 g	32.01 g	12.42 g	0.85 g	32.27 g	12.42 g	0.72 g	31.77 g	12.42 g	0.71 g	35.25 g	10.35 g	0.01 g

További tájékoztatás elérhetőségei:

Némethné Ráth Zsuzsanna élelmezésvezető - 20/322-5957

.....

Kiss Henrietta - dietetikus 20/297-4229

.....

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

