



Heti étlap 2019.06.03. - 2019.06.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(05600) Tejmentes 3x-i étkezés	Löncs felvágott Privát***, Citromos tea 4-6***, 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***, Csemege szalámi 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***	Citromos tea 4-6***, Paprikás szalámi Privát***, Liga margarin 250 g LIGA***, Vizes zsemle 54 g***
		Energia: 242.12 Kcal / 1,012.06 KJ	Energia: 202.35 Kcal / 845.82 KJ	Energia: 286.23 Kcal / 1,196.44 KJ	Energia: 203.41 Kcal / 850.25 KJ	Energia: 297.98 Kcal / 1,245.56 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		7.02 g 6.05 g 1.86 g	5.24 g 2.61 g 0.23 g	8.62 g 10.45 g 3.15 g	5.06 g 2.81 g 0.37 g	8.74 g 11.61 g 3.45 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
36.09 g 17.42 g 1.15 g	35.57 g 17.42 g 0.78 g	35.75 g 17.42 g 1.45 g	35.57 g 17.42 g 0.76 g	35.63 g 17.42 g 1.61 g		
Ebéd	(05600) Tejmentes 3x-i étkezés	Csontleves 4-6***, Petrezselymes rizs 4-6***, Sült halfilé 4-6***, Ecetes uborka***	Zöldborsóleves 4-6***, Kiskagyló 4-6***, Csirkemell pörkölt***	Sertés sült 4-6***, Tört burgonya 4-6***, Ecetes uborka***, Zöldséges rizsleves 4-6***	Szárnyas ragulev.4-6***, Mákos metélt 4-6***, Alma	Paradicsomos káposzta húsos***, Vegyes zöldségleves 4-6***, Vizes zsemle 54 g***
		Energia: 494.47 Kcal / 2,066.88 KJ	Energia: 515.67 Kcal / 2,155.50 KJ	Energia: 485.73 Kcal / 2,030.35 KJ	Energia: 669.85 Kcal / 2,799.97 KJ	Energia: 532.68 Kcal / 2,226.60 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		21.63 g 13.81 g 1.39 g	26.26 g 16.41 g 1.96 g	18.50 g 22.20 g 3.71 g	29.41 g 22.06 g 3.84 g	24.50 g 11.24 g 2.39 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
69.73 g 2.05 g 1.70 g	64.05 g 0.71 g 1.34 g	50.74 g 3.28 g 1.94 g	87.33 g 19.98 g 2.14 g	77.40 g 18.51 g 1.25 g		





Heti étlap 2019.06.03. - 2019.06.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Uzsonna</b>	<b>(05600) Tejmentes 3x-i étkezés</b>	Kígyóuborka *, Liga margarin 250 g LIGA***, Vizes zsemle 54 g***			Alma, Vizes zsemle 54 g***			Alma, Glutén-tejmentes linzer Barbar			Zöldpaprika *, Liga margarin 250 g LIGA***, Vizes zsemle 54 g***			Kígyóuborka *, Sonkás felvágott Privát***, Liga margarin 250 g LIGA***, Vizes zsemle 54 g***		
		Energia: 183.15 Kcal / 765.57 KJ			Energia: 194.36 Kcal / 812.42 KJ			Energia: 218.73 Kcal / 914.29 KJ			Energia: 107.29 Kcal / 448.47 KJ			Energia: 186.35 Kcal / 778.94 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	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	4.70 g	0.85 g	0.23 g	1.28 g	10.84 g	0.00 g	3.25 g	2.38 g	0.12 g	5.72 g	2.66 g	0.23 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31.12 g	12.42 g	0.73 g	36.77 g	12.42 g	0.64 g	28.90 g	8.28 g	0.01 g	16.89 g	6.21 g	0.40 g	31.12 g	12.42 g	0.80 g		

További tájékoztatás elérhetőségei:

Némethné Ráth Zsuzsanna élelmezésvezető - 20/322-5957

.....

Kiss Henrietta - dietetikus 20/297-4229

.....

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

