

Heti étlap 2019.06.17. - 2019.06.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(05600) Tejmentes 3x-i étkezés	Citromos tea 4-6***, Sonkás felvágott Privát***, Vizes zsemle 54 g***, Liga margarin 250 g LIGA***	Citromos tea 4-6***, Vizes zsemle 54 g***, Csemege szalámi Privát***, Liga margarin 250 g LIGA***	Méz Maci***, Citromos tea 4-6***, Liga margarin 250 g LIGA***, Vizes zsemle 54 g***	Zala felvágott Privát***, Zöldpaprika *, Citromos tea 4-6***, 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: 202.35 Kcal / 845.82 Kj	Energia: 286.23 Kcal / 1,196.44 Kj	Energia: 231.87 Kcal / 969.22 Kj	Energia: 246.94 Kcal / 1,032.21 Kj	Energia: 297.98 Kcal / 1,245.56 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.24 g 2.61 g 0.23 g	8.62 g 10.45 g 3.15 g	4.86 g 2.45 g 0.23 g	8.02 g 5.40 g 0.23 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
35.57 g 17.42 g 0.78 g	35.75 g 17.42 g 1.45 g	43.67 g 25.52 g 0.71 g	37.77 g 17.42 g 1.15 g	35.63 g 17.42 g 1.61 g		
Ebéd	(05600) Tejmentes 3x-i étkezés	Paradicsom leves 4-6***, Kukoricás rizs ***, Sült halfilé 4-6***, Ecetes uborka***	Sertés pörkölt 4-6***, Tökfőzelék TM***, Vegyes zöldségleves 4-6 ***, Vizes zsemle 54 g***	Bolognai spagetti 4-6***, Zöldséges rizsleves 4-6**	Zöldborsóleves 4-6***, Rakott burgonya TM***, Ecetes uborka***, Nektarin	Sertésraguleves 4-6***, Mákos metélt 4-6***, Alma
		Energia: 643.18 Kcal / 2,688.49 Kj	Energia: 552.86 Kcal / 2,310.95 Kj	Energia: 510.13 Kcal / 2,132.34 Kj	Energia: 482.94 Kcal / 2,018.69 Kj	Energia: 471.57 Kcal / 1,971.16 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		24.09 g 20.90 g 2.21 g	23.43 g 16.57 g 2.98 g	24.00 g 19.28 g 3.49 g	16.45 g 20.10 g 3.96 g	23.06 g 17.51 g 3.77 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
88.13 g 7.20 g 2.32 g	71.74 g 12.52 g 1.94 g	59.49 g 0.00 g 1.84 g	57.86 g 2.10 g 1.93 g	54.37 g 9.99 g 1.96 g		
Uzsonna	(05600) Tejmentes 3x-i étkezés	Alma, Vizes zsemle 54 g***	Zala felvágott Privát***, Liga margarin 250 g LIGA***, Vizes zsemle 54 g***	Sonkás felvágott Privát***, Liga margarin 250 g LIGA***, Vizes zsemle 54 g***, Zöldpaprika *	Alma, Vizes zsemle 54 g***	Zala felvágott Privát***, Liga margarin 250 g LIGA***, Vizes zsemle 54 g***
		Energia: 194.36 Kcal / 812.42 Kj	Energia: 215.26 Kcal / 899.79 Kj	Energia: 190.27 Kcal / 795.33 Kj	Energia: 194.36 Kcal / 812.42 Kj	Energia: 215.26 Kcal / 899.79 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		4.70 g 0.85 g 0.23 g	7.40 g 5.25 g 0.23 g	5.82 g 2.76 g 0.23 g	4.70 g 0.85 g 0.23 g	7.40 g 5.25 g 0.23 g





### Heti étlap 2019.06.17. - 2019.06.21.

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	36.77 g	12.42 g	0.64 g	30.97 g	12.42 g	1.15 g	31.77 g	12.42 g	0.78 g	36.77 g	12.42 g	0.64 g	30.97 g	12.42 g	1.15 g

További tájékoztatás elérhetőségei:

Némethné Ráth Zsuzsanna élelmezésvezető - 20/322-5957

.....

Kiss Henrietta - dietetikus 20/297-4229

.....

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

