




Heti étlap 2019.06.24. - 2019.06.28.

		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***, Sonkás felvágott Privát***, Liga margarin 250 g LIGA***, Vizes zsemle 54 g***	Citromos tea 4-6***, Zala felvágott Privát***, Liga margarin 250 g LIGA***, Vizes zsemle 54 g***	Szamócadzsem Pacific***, 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: 286.23 Kcal / 1,196.44 KJ	Energia: 202.35 Kcal / 845.82 KJ	Energia: 237.14 Kcal / 991.25 KJ	Energia: 224.20 Kcal / 937.16 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
		8.62 g 10.45 g 3.15 g	5.24 g 2.61 g 0.23 g	7.42 g 5.25 g 0.23 g	4.87 g 2.50 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
35.75 g 17.42 g 1.45 g	35.57 g 17.42 g 0.78 g	36.27 g 17.42 g 1.15 g	41.47 g 22.92 g 0.71 g	35.63 g 17.42 g 1.61 g		
Ebéd	(05600) Tejmentes 3x-i étkezés	Csontleves 4-6***, Zöldbabfőzelék TM***, Sertés sült 4-6***, Félbarna kenyér***	Tarhonyáshús 4-6***, Nektarin, Zellerkocka leves***, Ecetes uborka***	Kerti leves 4-6***, Burg.főzelék TLÉ***, Sertés fasírt 4-6***, Félbarna kenyér***	Alma, Budapest ragu***, Párolt rizsköret 4-6***, Tojás leves***	Frankfurti leves TM***, Darásmetélt***, Alma
		Energia: 504.38 Kcal / 2,108.31 KJ	Energia: 514.33 Kcal / 2,149.90 KJ	Energia: 550.47 Kcal / 2,300.96 KJ	Energia: 532.60 Kcal / 2,226.27 KJ	Energia: 596.28 Kcal / 2,492.45 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		25.17 g 19.89 g 3.10 g	26.32 g 16.20 g 3.24 g	25.03 g 20.13 g 3.39 g	23.37 g 18.78 g 2.48 g	20.71 g 24.84 g 5.61 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
62.98 g 0.10 g 1.15 g	64.32 g 2.05 g 1.29 g	76.40 g 2.58 g 1.75 g	66.50 g 0.00 g 1.21 g	71.00 g 0.00 g 2.72 g		
Uzsonna	(05600) Tejmentes 3x-i étkezés	Tojás főzött***, Kígyóuborka*, Liga margarin 250 g LIGA***, Vizes zsemle 54 g***	Sertéspárizsi Privát***, Zöldpaprika*, Liga margarin 250 g LIGA***, Vizes zsemle 54 g***	Paradicsom, Liga margarin 250 g LIGA***, Vizes zsemle 54 g***	Kígyóuborka*, Liga margarin 250 g LIGA***, Vizes zsemle 54 g***	Alma, Vizes zsemle 54 g***
		Energia: 249.22 Kcal / 1,041.74 KJ	Energia: 191.33 Kcal / 799.76 KJ	Energia: 188.22 Kcal / 786.76 KJ	Energia: 183.15 Kcal / 765.57 KJ	Energia: 194.36 Kcal / 812.42 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.70 g 7.30 g 1.47 g	5.64 g 2.96 g 0.37 g	5.30 g 2.55 g 0.25 g	5.30 g 2.50 g 0.23 g	4.70 g 0.85 g 0.23 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só





Heti étlap 2019.06.24. - 2019.06.28.

	31.36 g	12.42 g	0.87 g	31.77 g	12.42 g	0.76 g	32.27 g	12.42 g	0.72 g	31.12 g	12.42 g	0.73 g	36.77 g	12.42 g	0.64 g
															

További tájékoztatás elérhetőségei:

Némethné Ráth Zsuzsanna élelmezésvezető - 20/322-5957

.....

Kiss Henrietta - dietetikus 20/297-4229

.....

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

