



Heti étlap 2019.07.01. - 2019.07.05.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(05600) Tejmentes 3x-i étkezés	Citromos tea 4-6***, Löncs felvágott Privát***, Margarin csészés EMMA***, Vizes zsemle 54 g***	Citromos tea 4-6***, Csemege szalámi Privát***, Liga margarin 250 g LIGA***, Vizes zsemle 54 g***	Méz Maci***, Citromos tea 4-6***, Vizes zsemle 54 g***, Liga margarin 250 g LIGA***	Citromos tea 4-6***, Zöldpaprika *, Sonkás felvágott Privát***, Liga margarin 250 g LIGA***, Vizes zsemle 54 g***	Citromos tea 4-6***, Löncs felvágott Privát***, Liga margarin 250 g LIGA***, Vizes zsemle 54 g***										
		Energia: 242.12 Kcal / 1,012.06 KJ	Energia: 286.23 Kcal / 1,196.44 KJ	Energia: 231.87 Kcal / 969.22 KJ	Energia: 212.15 Kcal / 886.79 KJ	Energia: 242.12 Kcal / 1,012.06 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.54 g	6.05 g	2.46 g	8.62 g	10.45 g	3.15 g	4.86 g	2.45 g	0.23 g	5.84 g	2.76 g	0.23 g	7.02 g	6.05 g	1.86 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
35.59 g	17.42 g	1.14 g	35.75 g	17.42 g	1.45 g	43.67 g	25.52 g	0.71 g	37.07 g	17.42 g	0.78 g	36.09 g	17.42 g	1.15 g		
Ebéd	(05600) Tejmentes 3x-i étkezés	Meggykompót TM***, Párolt rizsköret 4-6***, Ecetes uborka***, Sült halfilé 4-6***	Árpagyöngy leves 4-6***, Lecsós csirkemellragu 4- 6***, Bulgur 4-6***	Húsgaluskaleves***, Parajfőzelék TM***, Sósburgonya /fél 4-6***, Tojás főzött***, Alma	Köménymag leves 4-6***, Zsemlekocka, Rakott karfiol 19-69***	Szárnyas ragulev.4-6***, Burgonyás kocka***, Uborka saláta 4-6***										
		Energia: 479.88 Kcal / 2,005.90 KJ	Energia: 486.18 Kcal / 2,032.23 KJ	Energia: 451.29 Kcal / 1,886.39 KJ	Energia: 666.24 Kcal / 2,784.88 KJ	Energia: 571.77 Kcal / 2,390.00 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		19.03 g	12.44 g	1.22 g	22.97 g	16.73 g	1.85 g	21.82 g	13.96 g	2.83 g	39.60 g	20.60 g	3.77 g	27.91 g	15.40 g	1.97 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
71.21 g	12.04 g	1.04 g	63.68 g	0.00 g	2.48 g	57.52 g	2.48 g	0.58 g	84.31 g	0.04 g	1.71 g	79.26 g	2.00 g	2.16 g		





Heti étlap 2019.07.01. - 2019.07.05.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(05600) Tejmentes 3x-i étkezés	Tojás főzött***, Liga margarin 250 g LIGA***, Vizes zsemle 54 g***, Zöldpaprika *	Alma, Vizes zsemle 54 g***	Paprikás szalámi Privát***, Paradicsom, Liga margarin 250 g LIGA***, Vizes zsemle 54 g***	Glutén-tejmentes linzer Barbar, Alma	Csemege szalámi Privát***, Liga margarin 250 g LIGA***, Vizes zsemle 54 g***, Kígyóborka *										
		Energia: 253.14 Kcal / 1,058.13 KJ	Energia: 194.36 Kcal / 812.42 KJ	Energia: 287.05 Kcal / 1,199.87 KJ	Energia: 168.39 Kcal / 703.87 KJ	Energia: 270.23 Kcal / 1,129.56 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.80 g	7.40 g	1.47 g	4.70 g	0.85 g	0.23 g	9.22 g	11.71 g	3.47 g	1.01 g	8.18 g	0.00 g	9.10 g	10.50 g	3.15 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
32.01 g	12.42 g	0.85 g	36.77 g	12.42 g	0.64 g	32.33 g	12.42 g	1.62 g	22.55 g	6.21 g	0.01 g	31.30 g	12.42 g	1.47 g		

További tájékoztatás elérhetőségei:

Némethné Ráth Zsuzsanna élelmezésvezető - 20/322-5957

.....

Kiss Henrietta - dietetikus 20/297-4229

.....

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

