



Heti étlap 2019.07.08. - 2019.07.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(05600) Tejmentes 3x-i étkezés	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***, Löncs felvágott Privát***, Liga margarin 250 g LIGA***, Vizes zsemle 54 g***	Citromos tea 4-6***, Kígyóuborka *, 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: 203.41 Kcal / 850.25 Kj	Energia: 242.12 Kcal / 1,012.06 Kj	Energia: 224.08 Kcal / 936.65 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	5.06 g 2.81 g 0.37 g	7.02 g 6.05 g 1.86 g	7.09 g 11.44 g 3.34 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	35.57 g 17.42 g 0.76 g	36.09 g 17.42 g 1.15 g	21.60 g 11.21 g 1.32 g		
Ebéd	(05600) Tejmentes 3x-i étkezés	Tojás leves ***, Zöldborsófőzelék TLÉ ***, Sertés sült 4-6***, Vizes zsemle 54 g***	Ecetes uborka***, Mexikói rizshús 4-6***, Őszibarack, Zöldséges brokkolileves 4-6***	Csontleves 4-6***, Petrezselymes burgonya 4-6***, Sült csirkecomb 4- 6**, Uborka saláta 4-6 ***	Kiskagyló 4-6***, Lencsegulyás 4-6***, Sárgabarackdzsem Pacific***	Magyaros burgonyaleves 4-6***, Orsótészta 19- 69***, Sertés pörkölt 4- 6***, Ecetes uborka ***
		Energia: 604.56 Kcal / 2,527.06 Kj	Energia: 491.35 Kcal / 2,053.84 Kj	Energia: 582.63 Kcal / 2,435.39 Kj	Energia: 652.95 Kcal / 2,729.33 Kj	Energia: 705.79 Kcal / 2,950.20 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		28.65 g 24.66 g 4.23 g	21.39 g 16.88 g 2.60 g	39.46 g 24.23 g 3.80 g	31.37 g 14.29 g 2.35 g	28.90 g 21.34 g 3.63 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
64.63 g 16.42 g 2.79 g	61.73 g 2.05 g 1.76 g	50.35 g 2.00 g 2.65 g	97.91 g 11.52 g 0.32 g	97.83 g 2.05 g 2.31 g		
Uzsonna	(05600) Tejmentes 3x-i étkezés	Paradicsom, Liga margarin 250 g LIGA***, Vizes zsemle 54 g***	Zöldpaprika *, Liga margarin 250 g LIGA***, Vizes zsemle 54 g***	Glutén-tejmentes linzer Barbar, Alma	Sonkás felvágott Privát***, Liga margarin 250 g LIGA***, Vizes zsemle 54 g***	Tojás főzött***, Liga margarin 250 g LIGA***, Vizes zsemle 54 g***, Zöldpaprika *
		Energia: 188.22 Kcal / 786.76 Kj	Energia: 187.07 Kcal / 781.95 Kj	Energia: 168.39 Kcal / 703.87 Kj	Energia: 100.69 Kcal / 420.88 Kj	Energia: 140.33 Kcal / 586.58 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.30 g 2.55 g 0.25 g	5.40 g 2.60 g 0.23 g	1.01 g 8.18 g 0.00 g	3.07 g 2.39 g 0.12 g	5.95 g 4.78 g 0.74 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		





Heti étlap 2019.07.08. - 2019.07.12.

	32.27 g	12.42 g	0.72 g	31.77 g	12.42 g	0.71 g	22.55 g	6.21 g	0.01 g	15.39 g	6.21 g	0.47 g	17.01 g	6.21 g	0.47 g

További tájékoztatás elérhetőségei:

Némethné Ráth Zsuzsanna élelmezésvezető - 20/322-5957

.....

Kiss Henrietta - dietetikus 20/297-4229

.....

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

