

2018. 19. hét	ÉTLAP														
	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
	05.07.			05.08.			05.09.			05.10.			05.11.		
Ebéd	Sajtkrémleves Sertéspörkölt sovány Párolt rizs Csalamádé Házi			Csontleves tésztával Paprikásburgonya kolbásszal			Szilvaleves hidegen Tepsiben sült halrudacskák Párolt zöldség			Újházi csirkeleves Fokhagymás pecsenye Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú kenyér			Tárkonyos sertés raguleves Mákos tészta Teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú kenyér		
	energia: 753 Kcal	fehérje: 39 g	zsír / telített zs.: 26 g / 8,1 g	energia: 721 Kcal	fehérje: 24 g	zsír / telített zs.: 33 g / 8 g	energia: 739 Kcal	fehérje: 29 g	zsír / telített zs.: 31 g / 8,5 g	energia: 737 Kcal	fehérje: 29 g	zsír / telített zs.: 35 g / 10,1 g	energia: 706 Kcal	fehérje: 27 g	zsír / telített zs.: 16 g / 2,9 g
szénhidrát: 88 g			szénhidrát: 80 g			szénhidrát: 83 g			szénhidrát: 76 g			szénhidrát: 111 g			
cukor: 2 g			cukor: 2 g			cukor: 0 g			cukor: 0 g			cukor: 12 g			
só: 3,6 g			só: 4,9 g			só: 2,4 g			só: 3,6 g			só: 2 g			
Allergének: glutén; tejtermék, laktóz			Allergének: glutén; zeller			Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; zeller			Allergének: glutén; zeller;			Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; zeller			

2018. 20. hét	ÉTLAP														
	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
	05.15.			05.16.			05.17.			05.18.			05.19.		
Ebéd	Magyaros burgonyaleves Kínai zöldséges csirkeragu Tészta köret durum			Tojásleves Rakott karfiol			Zöldborsóleves Párolt csirkemell Meggymártás Főtt burgonya			Erőleves zöldségekkel Sütőben sült vagdalt Burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú kenyér Alma			Gulyásleves Barack öntet Császármorzsza Teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú kenyér		
	energia: 709 Kcal	fehérje: 37 g	zsír / telített zs.: 18 g / 3,4 g	energia: 718 Kcal	fehérje: 28 g	zsír / telített zs.: 23 g / 5,2 g	energia: 714 Kcal	fehérje: 34 g	zsír / telített zs.: 26 g / 6,1 g	energia: 743 Kcal	fehérje: 26 g	zsír / telített zs.: 35 g / 10,4 g	energia: 752 Kcal	fehérje: 32 g	zsír / telített zs.: 17 g / 4,8 g
szénhidrát: 98 g			szénhidrát: 98 g			szénhidrát: 85 g			szénhidrát: 80 g			szénhidrát: 117 g			
cukor: 0 g			cukor: 0 g			cukor: 13 g			cukor: 0 g			cukor: 12 g			
só: 2,4 g			só: 2,3 g			só: 1,9 g			só: 3,8 g			só: 2,1 g			
Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; zeller			Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz; tojás			Allergének: glutén; laktóz, zeller			Allergének: glutén; tejtermék, laktóz, zeller			Allergének: glutén; zeller			

A feltüntetett tápanyag adatok NutriComp Étrend4 programmal lettek kiszámítva

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk.

Márkus Tamás
Megbízott Élelmezésvezető