



Heti étlap 2018.12.17. - 2018.12.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00261) Szent Mór óvoda	Kakaó, Bécsi rudacska, Ketchup, Félbarna kenyér	Tej, Nesquik gabonagolyó	Tej, Trapista sajt, Sárgarépa friss, Teljes kiőrlésű szendvicsskenyő	Tejeskávés, Magyaros vajkrém, Kígyóuborka, Holland zsemle	Tea, Delma margarin, Főtt tojás, Zöldpaprika, Félbarna kenyér
		Energia: 290,86 Kcal / 1 215,79 KJ	Energia: 175,48 Kcal / 733,51 KJ	Energia: 280,79 Kcal / 1 173,70 KJ	Energia: 329,90 Kcal / 1 378,98 KJ	Energia: 213,35 Kcal / 891,80 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		19,00 g 19,60 g 6,74 g	8,52 g 3,92 g 2,01 g	16,03 g 9,26 g 5,36 g	10,75 g 9,23 g 4,10 g	7,46 g 5,99 g 1,07 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
45,79 g 8,82 g 1,76 g	25,54 g 5,04 g 0,27 g	31,44 g 0,05 g 1,16 g	48,32 g 12,69 g 0,85 g	31,33 g 5,25 g 0,15 g		
Ebéd	(00261) Szent Mór óvoda	Csontleves, Aprópecsenye, Zöldborsófőzelék, Teljes kiőrlésű szendvicsskenyő	Paradicsom leves, Burgonyapüré, Céklasaláta, Grill csirkemell	Rostos almalé (100%-os), Tarhonyáshús ovi, Csemege uborka	Burgonyaleves, Zöldséges hal, Párolt rizs	Piskóta, Vanília sodó, Felesborsóleves
		Energia: 496,76 Kcal / 2 076,46 KJ	Energia: 441,85 Kcal / 1 846,93 KJ	Energia: 525,84 Kcal / 2 198,01 KJ	Energia: 467,44 Kcal / 1 953,90 KJ	Energia: 385,18 Kcal / 1 610,05 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		30,29 g 14,09 g 2,95 g	23,92 g 10,08 g 2,10 g	23,99 g 14,50 g 3,02 g	18,00 g 13,06 g 1,89 g	15,51 g 6,37 g 2,06 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
59,77 g 1,96 g 1,51 g	62,56 g 15,77 g 1,25 g	74,74 g 1,33 g 1,31 g	67,93 g 0,53 g 1,53 g	65,91 g 20,28 g 0,94 g		
Uzsonna	(00261) Szent Mór óvoda	Alma, Sajtos stangli	Kenőmájas, Paradicsom, Teljes kiőrlésű zsemle	Túrós batyú	Gyümölcsös joghurt, Teljes kiőrlésű bagett	Kocka sajt, Teljes kiőrlésű zsemle
		Energia: 248,37 Kcal / 1 038,19 KJ	Energia: 186,58 Kcal / 779,90 KJ	Energia: 354,55 Kcal / 1 482,02 KJ	Energia: 521,02 Kcal / 2 177,86 KJ	Energia: 191,12 Kcal / 798,88 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		10,06 g 6,54 g 0,58 g	7,00 g 5,40 g 2,42 g	8,60 g 15,90 g 6,50 g	8,95 g 3,15 g 1,80 g	7,04 g 5,80 g 3,39 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
35,40 g 0,78 g 0,01 g	27,24 g 0,30 g 0,30 g	43,20 g 7,10 g 0,47 g	48,30 g 15,43 g 0,00 g	29,06 g 2,00 g 0,24 g		



