



Heti étlap 2018.12.17. - 2018.12.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00265) Szent Mór alsó	Kakaó, Bécsi rudacska, Ketchup, Félbarna kenyér	Tej, Nesquik gabonagolyó	Tej, Liga margarin, Trapista sajt, Sárgarépa friss, Teljes kiőrlésű szendvicsskenyő	Tejeskávé, Magyaros vajkrém, Kígyóuborka, Holland zsemle	Tea, Delma margarin, Főtt tojás, Zöldpaprika, Félbarna kenyér
		Energia: 354,89 Kcal / 1 483,44 KJ	Energia: 238,96 Kcal / 998,85 KJ	Energia: 430,08 Kcal / 1 797,73 KJ	Energia: 355,17 Kcal / 1 484,61 KJ	Energia: 292,46 Kcal / 1 222,48 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		21,74 g 20,70 g 7,25 g	11,08 g 5,13 g 2,61 g	21,33 g 19,96 g 9,49 g	12,25 g 8,64 g 2,13 g	11,20 g 8,73 g 1,78 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
56,32 g 10,63 g 2,04 g	35,66 g 7,56 g 0,33 g	38,88 g 0,06 g 1,60 g	52,21 g 14,68 g 1,12 g	40,88 g 9,29 g 0,22 g		
Ebéd	(00265) Szent Mór alsó	Csontleves, Aprópecsenye, Zöldborsófőzelék, Teljes kiőrlésű szendvicsskenyő	Paradicsom leves, Burgonyapüré, Céklasaláta, Grill csirkemell	Rostos almalé (100%-os), Tarhonyáshús, Csemege uborka	Burgonyaleves, Zöldséges hal, Párolt rizs, Narancs	Piskóta, Vanília sodó, Felesborsóleves
		Energia: 601,44 Kcal / 2 514,02 KJ	Energia: 550,71 Kcal / 2 301,97 KJ	Energia: 640,95 Kcal / 2 679,17 KJ	Energia: 614,39 Kcal / 2 568,15 KJ	Energia: 526,88 Kcal / 2 202,36 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		37,08 g 17,38 g 3,82 g	31,77 g 12,36 g 2,74 g	30,25 g 17,60 g 3,80 g	22,43 g 18,48 g 3,57 g	20,98 g 9,03 g 2,84 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
71,16 g 2,31 g 3,27 g	76,74 g 16,41 g 2,32 g	90,27 g 1,60 g 1,68 g	86,97 g 0,01 g 2,10 g	89,67 g 28,54 g 1,05 g		





## Heti étlap 2018.12.17. - 2018.12.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Uzsonna</b>	<b>(00265) Szent Mór alsó</b>	Alma, Sajtos stangli	Kenőmájjas, Paradicsom, Teljes kiőrlésű zsemle	Túrós táska 50g	Gyümölcsös joghurt, Teljes kiőrlésű bagett	Kocka sajt, Teljes kiőrlésű bagett										
		Energia: 255,33 Kcal / 1 067,28 Kj	Energia: 214,44 Kcal / 896,36 Kj	Energia: 151,50 Kcal / 633,27 Kj	Energia: 521,02 Kcal / 2 177,86 Kj	Energia: 495,58 Kcal / 2 071,52 Kj										
		Fehérje 10,14 g	Zsír 6,62 g	T.Zsírsv 0,58 g	Fehérje 8,10 g	Zsír 7,65 g	T.Zsírsv 3,50 g	Fehérje 3,95 g	Zsír 7,10 g	T.Zsírsv 3,60 g	Fehérje 8,95 g	Zsír 3,15 g	T.Zsírsv 1,80 g	Fehérje 7,94 g	Zsír 5,80 g	T.Zsírsv 3,44 g
		Szénhidrát 36,80 g	Cukor 0,78 g	Só 0,01 g	Szénhidrát 27,81 g	Cukor 0,30 g	Só 0,45 g	Szénhidrát 17,65 g	Cukor 4,15 g	Só 0,27 g	Szénhidrát 48,30 g	Cukor 15,43 g	Só 0,00 g	Szénhidrát 34,64 g	Cukor 1,88 g	Só 0,24 g

.....

Üzletvezet

.....

Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

