



Heti étlap 2018.12.17. - 2018.12.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00266) Szent Mór felső	Kakaó, Bécsi rudacska, Ketchup, Félbarna kenyér	Tej, Nesquik gabonagolyó	Tej, Liga margarin, Trapista sajt, Sárgarépa friss, Teljes kiőrlésű szendvicskenyő	Tejeskávő, Magyaros vajkrém, Kígyóuborka, Holland zsemle	Tea, Delma margarin, Főtt tojás, Zöldpaprika, Félbarna kenyér
		Energia: 358,90 Kcal / 1 500,20 KJ	Energia: 278,17 Kcal / 1 162,75 KJ	Energia: 467,27 Kcal / 1 953,19 KJ	Energia: 392,55 Kcal / 1 640,86 KJ	Energia: 292,13 Kcal / 1 221,10 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		21,74 g 20,70 g 7,25 g	11,94 g 5,59 g 2,80 g	24,10 g 22,77 g 11,27 g	13,97 g 9,39 g 2,54 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
57,31 g 11,62 g 2,04 g	43,13 g 10,08 g 0,33 g	39,04 g 0,06 g 1,75 g	58,09 g 17,68 g 1,19 g	40,89 g 9,28 g 0,22 g		
Ebéd	(00266) Szent Mór felső	Csontleves, Aprópecsenye, Zöldborsófőzelék, Teljes kiőrlésű szendvicskenyő	Paradicsom leves, Burgonyapürő, Céklasaláta, Grill csirkemell	Rostos almálé (100%-os), Tarhonyáshús, Csemege uborka	Burgonyaleves, Zöldséges hal, Párolt rizs, Narancs	Piskóta, Vanília sodó, Felesborsóleves
		Energia: 682,24 Kcal / 2 851,76 KJ	Energia: 610,97 Kcal / 2 553,85 KJ	Energia: 708,11 Kcal / 2 959,90 KJ	Energia: 706,47 Kcal / 2 953,04 KJ	Energia: 558,76 Kcal / 2 335,62 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		42,13 g 20,34 g 4,38 g	34,88 g 13,73 g 2,80 g	34,20 g 19,86 g 4,28 g	27,02 g 20,00 g 2,84 g	22,49 g 9,64 g 2,92 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
79,46 g 2,68 g 3,92 g	85,54 g 22,14 g 2,51 g	97,94 g 1,86 g 1,90 g	101,65 g 0,80 g 2,73 g	94,70 g 28,65 g 1,27 g		





Heti étlap 2018.12.17. - 2018.12.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(00266) Szent Mór felső	Alma, Sajtos stangli	Kenőmájás, Paradicsom, Teljes kiőrlésű zsemle	Túrós batyú	Gyümölcsös joghurt, Teljes kiőrl.kifli 50g	Kocka sajt , Teljes kiőrlésű bagett										
		Energia: 255,33 Kcal / 1 067,28 Kj		Energia: 240,11 Kcal / 1 003,66 Kj		Energia: 354,55 Kcal / 1 482,02 Kj		Energia: 195,70 Kcal / 818,03 Kj		Energia: 495,58 Kcal / 2 071,52 Kj						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		10,14 g	6,62 g	0,58 g	9,10 g	9,88 g	4,58 g	8,60 g	15,90 g	6,50 g	7,00 g	2,90 g	1,65 g	7,94 g	5,80 g	3,44 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		36,80 g	0,78 g	0,01 g	27,98 g	0,30 g	0,60 g	43,20 g	7,10 g	0,47 g	37,27 g	15,50 g	0,60 g	34,64 g	1,88 g	0,24 g

.....

Üzletvezet

.....

Konyhafnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!

