



Heti étlap 2018.12.31. - 2019.01.04.

		szerda	csütörtök	péntek																																																																																																												
Tízórai	(00261) Szent Mór óvoda	Tejeskávét, Liga margarin , Párizsi sertés, Sárgarépa friss, Teljes kiőrlésű szendvicsskenyét	Tej, Tonhalas krém, Paradicsom, Teljes kiőrlésű szendvicsskenyét	Tej, Liga margarin , Szendvics sonka, Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű szendvicsskenyét																																																																																																												
		Energia: 351,36 Kcal / 1 468,68 KJ	Energia: 267,07 Kcal / 1 116,35 KJ	Energia: 292,64 Kcal / 1 223,24 KJ																																																																																																												
		<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>13,17 g</td> <td>14,15 g</td> <td>6,57 g</td> <td>11,69 g</td> <td>10,18 g</td> <td>2,49 g</td> <td>13,51 g</td> <td>11,92 g</td> <td>4,38 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>40,92 g</td> <td>10,06 g</td> <td>0,64 g</td> <td>30,64 g</td> <td>0,15 g</td> <td>1,10 g</td> <td>30,78 g</td> <td>0,55 g</td> <td>0,93 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	13,17 g	14,15 g	6,57 g	11,69 g	10,18 g	2,49 g	13,51 g	11,92 g	4,38 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	40,92 g	10,06 g	0,64 g	30,64 g	0,15 g	1,10 g	30,78 g	0,55 g	0,93 g	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>13,17 g</td> <td>14,15 g</td> <td>6,57 g</td> <td>11,69 g</td> <td>10,18 g</td> <td>2,49 g</td> <td>13,51 g</td> <td>11,92 g</td> <td>4,38 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>40,92 g</td> <td>10,06 g</td> <td>0,64 g</td> <td>30,64 g</td> <td>0,15 g</td> <td>1,10 g</td> <td>30,78 g</td> <td>0,55 g</td> <td>0,93 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	13,17 g	14,15 g	6,57 g	11,69 g	10,18 g	2,49 g	13,51 g	11,92 g	4,38 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	40,92 g	10,06 g	0,64 g	30,64 g	0,15 g	1,10 g	30,78 g	0,55 g	0,93 g	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>13,17 g</td> <td>14,15 g</td> <td>6,57 g</td> <td>11,69 g</td> <td>10,18 g</td> <td>2,49 g</td> <td>13,51 g</td> <td>11,92 g</td> <td>4,38 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>40,92 g</td> <td>10,06 g</td> <td>0,64 g</td> <td>30,64 g</td> <td>0,15 g</td> <td>1,10 g</td> <td>30,78 g</td> <td>0,55 g</td> <td>0,93 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	13,17 g	14,15 g	6,57 g	11,69 g	10,18 g	2,49 g	13,51 g	11,92 g	4,38 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	40,92 g	10,06 g	0,64 g	30,64 g	0,15 g	1,10 g	30,78 g	0,55 g	0,93 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																						
13,17 g	14,15 g	6,57 g	11,69 g	10,18 g	2,49 g	13,51 g	11,92 g	4,38 g																																																																																																								
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																								
40,92 g	10,06 g	0,64 g	30,64 g	0,15 g	1,10 g	30,78 g	0,55 g	0,93 g																																																																																																								
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																								
13,17 g	14,15 g	6,57 g	11,69 g	10,18 g	2,49 g	13,51 g	11,92 g	4,38 g																																																																																																								
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																								
40,92 g	10,06 g	0,64 g	30,64 g	0,15 g	1,10 g	30,78 g	0,55 g	0,93 g																																																																																																								
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																								
13,17 g	14,15 g	6,57 g	11,69 g	10,18 g	2,49 g	13,51 g	11,92 g	4,38 g																																																																																																								
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																								
40,92 g	10,06 g	0,64 g	30,64 g	0,15 g	1,10 g	30,78 g	0,55 g	0,93 g																																																																																																								
Ebéd	(00261) Szent Mór óvoda	Kertészleves, Szezámospulykavagdalt szelet, Párolt rizs, Céklasaláta	Daragaluskaleves, Vadas tokány, Spagetti	Kakaós csiga , Lencseleves																																																																																																												
		Energia: 562,92 Kcal / 2 353,01 KJ	Energia: 504,31 Kcal / 2 108,02 KJ	Energia: 311,93 Kcal / 1 303,87 KJ																																																																																																												
		<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>21,74 g</td> <td>21,04 g</td> <td>2,37 g</td> <td>24,46 g</td> <td>18,50 g</td> <td>4,17 g</td> <td>9,27 g</td> <td>13,54 g</td> <td>5,76 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>68,53 g</td> <td>2,70 g</td> <td>2,19 g</td> <td>59,18 g</td> <td>1,43 g</td> <td>1,35 g</td> <td>37,94 g</td> <td>4,55 g</td> <td>0,81 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	21,74 g	21,04 g	2,37 g	24,46 g	18,50 g	4,17 g	9,27 g	13,54 g	5,76 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	68,53 g	2,70 g	2,19 g	59,18 g	1,43 g	1,35 g	37,94 g	4,55 g	0,81 g	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>21,74 g</td> <td>21,04 g</td> <td>2,37 g</td> <td>24,46 g</td> <td>18,50 g</td> <td>4,17 g</td> <td>9,27 g</td> <td>13,54 g</td> <td>5,76 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>68,53 g</td> <td>2,70 g</td> <td>2,19 g</td> <td>59,18 g</td> <td>1,43 g</td> <td>1,35 g</td> <td>37,94 g</td> <td>4,55 g</td> <td>0,81 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	21,74 g	21,04 g	2,37 g	24,46 g	18,50 g	4,17 g	9,27 g	13,54 g	5,76 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	68,53 g	2,70 g	2,19 g	59,18 g	1,43 g	1,35 g	37,94 g	4,55 g	0,81 g	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>21,74 g</td> <td>21,04 g</td> <td>2,37 g</td> <td>24,46 g</td> <td>18,50 g</td> <td>4,17 g</td> <td>9,27 g</td> <td>13,54 g</td> <td>5,76 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>68,53 g</td> <td>2,70 g</td> <td>2,19 g</td> <td>59,18 g</td> <td>1,43 g</td> <td>1,35 g</td> <td>37,94 g</td> <td>4,55 g</td> <td>0,81 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	21,74 g	21,04 g	2,37 g	24,46 g	18,50 g	4,17 g	9,27 g	13,54 g	5,76 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	68,53 g	2,70 g	2,19 g	59,18 g	1,43 g	1,35 g	37,94 g	4,55 g	0,81 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																						
21,74 g	21,04 g	2,37 g	24,46 g	18,50 g	4,17 g	9,27 g	13,54 g	5,76 g																																																																																																								
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																								
68,53 g	2,70 g	2,19 g	59,18 g	1,43 g	1,35 g	37,94 g	4,55 g	0,81 g																																																																																																								
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																								
21,74 g	21,04 g	2,37 g	24,46 g	18,50 g	4,17 g	9,27 g	13,54 g	5,76 g																																																																																																								
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																								
68,53 g	2,70 g	2,19 g	59,18 g	1,43 g	1,35 g	37,94 g	4,55 g	0,81 g																																																																																																								
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																								
21,74 g	21,04 g	2,37 g	24,46 g	18,50 g	4,17 g	9,27 g	13,54 g	5,76 g																																																																																																								
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																								
68,53 g	2,70 g	2,19 g	59,18 g	1,43 g	1,35 g	37,94 g	4,55 g	0,81 g																																																																																																								





Heti étlap 2018.12.31. - 2019.01.04.

		szerda	csütörtök	péntek	
Uzsonna	(00261) Szent Mór óvoda	Pöttyös Rudi natúr, Bagett	Alma, Sajtos stangli	Kocka sajt , Aranykifli	
		Energia: 222,85 Kcal / 931,51 Kj	Energia: 248,37 Kcal / 1 038,19 Kj	Energia: 208,72 Kcal / 872,45 Kj	
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
		7,05 g 6,16 g 4,75 g	10,06 g 6,54 g 0,58 g	6,92 g 6,66 g 3,55 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
35,79 g 11,78 g 0,33 g	35,40 g 0,78 g 0,01 g	30,41 g 2,69 g 0,24 g			

.....
 Üzletvezet

.....
 Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

