

Heti étlap 2019.01.07. - 2019.01.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek			
Tízórai	(00261) Szent Mór óvoda	Kakaó, Sajtkrém , Paradicsom, Félbarna kenyér	Tej, Kakaós kalács	Tea, Bécsi rudacska, Ketchup, Félbarna kenyér	Tej, Liga margarin , Főtt tojás, Kígyóborka, Félbarna kenyér	Tejeskávé, Vajkrém, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű zsemle			
		Energia: 328,45 Kcal / 1 372,92 KJ	Energia: 269,19 Kcal / 1 125,21 KJ	Energia: 185,68 Kcal / 776,14 KJ	Energia: 299,27 Kcal / 1 250,95 KJ	Energia: 320,22 Kcal / 1 338,52 KJ			
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv			
		13,55 g 9,18 g 4,59 g	11,30 g 6,70 g 2,78 g	12,48 g 16,57 g 5,07 g	13,76 g 10,37 g 3,65 g	11,31 g 9,57 g 5,65 g			
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
46,63 g 7,42 g 0,63 g	40,05 g 7,10 g 0,27 g	32,96 g 6,60 g 1,48 g	36,53 g 0,20 g 0,40 g	47,36 g 10,63 g 0,00 g					
Ebéd	(00261) Szent Mór óvoda	Zellerleves, Pincepörkölt, Teljes kiőrlésű szendvicstenyér, Csemege uborka	Rostos almálé (100%-os), Kentucky csirkemell, Sárgarépa rizs, Vitamin saláta	Májgaluska leves , Túrós rétes	Tarhonyaleves, Sertéssült, Tökfőzelék , Teljes kiőrlésű szendvicstenyér	Burgonyaleves , Halfilé bakonyi módra, Tészta köret , Alma			
		Energia: 494,11 Kcal / 2 065,38 KJ	Energia: 640,61 Kcal / 2 677,75 KJ	Energia: 422,39 Kcal / 1 765,59 KJ	Energia: 453,85 Kcal / 1 897,09 KJ	Energia: 520,36 Kcal / 2 175,10 KJ			
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv			
		23,97 g 12,35 g 3,68 g	23,60 g 16,04 g 2,21 g	16,19 g 20,49 g 10,50 g	22,23 g 16,73 g 3,23 g	23,36 g 16,38 g 3,50 g			
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
68,65 g 1,80 g 2,43 g	93,42 g 3,42 g 1,14 g	37,31 g 12,11 g 0,73 g	51,28 g 0,47 g 2,30 g	68,24 g 0,53 g 1,60 g					
Uzsonna	(00261) Szent Mór óvoda	Tej, Virágméz, Császárszemle	Alpesi szalámi, Sárgarépa friss, Liga margarin , Teljes kiőrlésű szendvicstenyér	Eidámi sajt, Delma margarin, Paradicsom, Teljes kiőrlésű zsemle	Gyümölcsös joghurt, Bagett	Tej, Kakaós csiga			
		Energia: 296,01 Kcal / 1 237,32 KJ	Energia: 235,39 Kcal / 983,93 KJ	Energia: 259,04 Kcal / 1 082,79 KJ	Energia: 205,35 Kcal / 858,36 KJ	Energia: 278,06 Kcal / 1 162,29 KJ			
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv			
		12,24 g 3,91 g 1,89 g	7,30 g 12,34 g 4,11 g	12,91 g 10,92 g 5,34 g	7,45 g 2,77 g 1,66 g	9,30 g 13,56 g 7,08 g			





Heti étlap 2019.01.07. - 2019.01.11.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
51,66 g	8,68 g	0,27 g	22,44 g	0,05 g	0,64 g	27,46 g	0,35 g	0,08 g	40,62 g	15,57 g	0,00 g	29,50 g	4,55 g	0,62 g

.....
Üzletvezet

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!

