

Heti étlap 2019.01.07. - 2019.01.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00265) Szent Mór alsó</b>	Kakaó, Félbarna kenyér , Virágméz, Liga margarin	Tej, Kakaós kalács	Tea, Bécsi rudacska, Ketchup, Félbarna kenyér	Tej, Liga margarin , Főtt tojás, Kígyóuborka, Félbarna kenyér	Tejeskávé, Vajkrém, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű zsemle
		Energia: 445,72 Kcal / 1 863,11 KJ	Energia: 396,74 Kcal / 1 658,37 KJ	Energia: 257,09 Kcal / 1 074,64 KJ	Energia: 416,53 Kcal / 1 741,10 KJ	Energia: 346,27 Kcal / 1 447,41 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		13,62 g 12,62 g 4,53 g	15,70 g 9,67 g 3,88 g	21,41 g 31,92 g 9,78 g	19,08 g 17,32 g 5,72 g	12,83 g 10,00 g 5,48 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
67,76 g 24,03 g 0,45 g	60,37 g 11,36 g 0,33 g	44,49 g 12,04 g 2,95 g	44,58 g 0,24 g 0,58 g	51,38 g 12,94 g 0,27 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00265) Szent Mór alsó</b>	Zellerleves, Pincepörkölt, Csemege uborka , Teljes kiőrlésű szendvicsskenyő	Rostos almálé (100%-os), Kentucky csirkemell, Sárgarépa rizs, Vitamin saláta	Májgaluska leves , Túrós rétes	Tarhonyaleves, Sertéssült, Tökfőzelék , Teljes kiőrlésű szendvicsskenyő	Burgonyaleves , Halfilé bakonyi módra, Tészta köret , Alma
		Energia: 618,62 Kcal / 2 585,83 KJ	Energia: 732,82 Kcal / 3 063,19 KJ	Energia: 461,14 Kcal / 1 927,57 KJ	Energia: 555,02 Kcal / 2 319,98 KJ	Energia: 656,40 Kcal / 2 743,75 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		30,68 g 16,31 g 4,88 g	30,29 g 17,54 g 2,48 g	19,02 g 21,90 g 10,77 g	28,22 g 21,00 g 4,14 g	28,35 g 23,00 g 5,68 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
83,47 g 2,30 g 3,10 g	105,59 g 3,98 g 2,31 g	39,58 g 12,22 g 1,18 g	60,47 g 0,70 g 3,47 g	81,89 g 0,01 g 2,61 g		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00265) Szent Mór alsó</b>	Császárszemle , Sajtkrém , Kígyóuborka	Alpesi szalámi, Liga margarin , Sárgarépa friss, Teljes kiőrlésű szendvicsskenyő	Eidámi sajt, Delma margarin, Paradicsom, Teljes kiőrlésű zsemle	Gyümölcsös joghurt, Bagett	Kakaós csiga
		Energia: 229,08 Kcal / 957,55 KJ	Energia: 338,58 Kcal / 1 415,26 KJ	Energia: 261,23 Kcal / 1 091,94 KJ	Energia: 205,35 Kcal / 858,36 KJ	Energia: 181,00 Kcal / 756,58 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		7,96 g 5,51 g 2,72 g	9,92 g 20,08 g 6,59 g	13,01 g 10,94 g 5,34 g	7,45 g 2,77 g 1,66 g	2,50 g 10,56 g 5,45 g





### Heti étlap 2019.01.07. - 2019.01.11.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
35,74 g	0,58 g	0,36 g	28,00 g	0,06 g	0,82 g	27,86 g	0,35 g	0,08 g	40,62 g	15,57 g	0,00 g	18,90 g	4,55 g	0,35 g
 			 			 			   					

.....  
Üzletvezet

.....  
Konyhafnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!

