



Heti étlap 2018.12.31. - 2019.01.04.

		szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00266) Szent Mór felső	Tejeskávét, Liga margarin , Párizsi sertés, Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű szendvicsskenyét	Tej, Tonhalas krém, Paradicsom, Teljes kiőrlésű szendvicsskenyét	Tej, Liga margarin , Szendvics sonka, Sárgarépa friss, Teljes kiőrlésű szendvicsskenyét
		Energia: 485,13 Kcal / 2 027,84 KJ	Energia: 378,09 Kcal / 1 580,42 KJ	Energia: 375,27 Kcal / 1 568,63 KJ
		Fehérje 20,25 g Zsír 20,31 g T.Zsír 7,84 g	Fehérje 15,42 g Zsír 17,61 g T.Zsír 3,63 g	Fehérje 19,10 g Zsír 14,13 g T.Zsír 5,53 g
		Szénhidrát 52,93 g Cukor 15,06 g Só 1,11 g	Szénhidrát 37,81 g Cukor 0,26 g Só 1,55 g	Szénhidrát 40,20 g Cukor 1,06 g Só 1,15 g
Ebéd	(00266) Szent Mór felső	Kertészleves, Szezámospulykavagdalt szelet, Párolt rizs, Cékla	Daragaluskaleves, Vadas tokány, Spagetti	Kakaós csiga 130g, Lencseleves
		Energia: 794,11 Kcal / 3 319,38 KJ	Energia: 742,79 Kcal / 3 104,86 KJ	Energia: 661,01 Kcal / 2 763,02 KJ
		Fehérje 32,04 g Zsír 32,21 g T.Zsír 3,49 g	Fehérje 35,47 g Zsír 29,57 g T.Zsír 6,56 g	Fehérje 17,95 g Zsír 24,35 g T.Zsír 9,97 g
		Szénhidrát 89,76 g Cukor 0,57 g Só 3,17 g	Szénhidrát 82,48 g Cukor 2,44 g Só 2,96 g	Szénhidrát 90,41 g Cukor 21,84 g Só 1,46 g





Heti étlap 2018.12.31. - 2019.01.04.

		szerda	csütörtök	péntek						
Uzsonna	(00266) Szent Mór felső	Pöttyös Rudi natúr, Bagett	Gyümölcsös joghurt, Bagett	Kocka sajt , Aranykifli						
		Energia: 222,85 Kcal / 931,51 KJ	Energia: 205,35 Kcal / 858,36 KJ	Energia: 208,72 Kcal / 872,45 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7,05 g	6,16 g	4,75 g	7,45 g	2,77 g	1,66 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	40,62 g	15,57 g	0,00 g	30,41 g	2,69 g	0,24 g		

.....
 Üzletvezet

.....
 Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

