

Heti étlap 2019.01.07. - 2019.01.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00266) Szent Mór felső	Kakaó, Félbarna kenyér , Liga margarin , Virágméz	Tej , Kakaós kalács	Tea, Bécsi rudacska, Ketchup, Félbarna kenyér	Tej, Liga margarin , Főtt tojás, Kígyóuborka, Félbarna kenyér	Tejeskávét, Vajkrém, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű zsemle
		Energia: 449,73 Kcal / 1 879,87 KJ	Energia: 385,89 Kcal / 1 613,02 KJ	Energia: 256,76 Kcal / 1 073,26 KJ	Energia: 416,53 Kcal / 1 741,10 KJ	Energia: 383,65 Kcal / 1 603,66 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		13,62 g 12,62 g 4,53 g	13,00 g 11,52 g 5,44 g	21,41 g 31,92 g 9,78 g	19,08 g 17,32 g 5,72 g	14,55 g 10,75 g 5,89 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
68,75 g 25,02 g 0,45 g	56,32 g 11,36 g 0,00 g	44,50 g 12,03 g 2,95 g	44,58 g 0,24 g 0,58 g	57,26 g 15,94 g 0,34 g		
Ebéd	(00266) Szent Mór felső	Zellerleves, Pincepörkölt, Csemege uborka	Rostos almálé (100%-os), Kentucky csirkemell, Sárgarépás rizs, Vitamin saláta	Májgaluska leves , Túrós rétes	Tarhonyaleves, Sertéssült, Tökfőzelék , Teljes kiőrlésű szendvicstenyészé	Burgonyaleves, Halfilék bakonyi módra, Tészta köret , Alma
		Energia: 573,95 Kcal / 2 399,11 KJ	Energia: 823,48 Kcal / 3 442,15 KJ	Energia: 805,99 Kcal / 3 369,04 KJ	Energia: 634,12 Kcal / 2 650,62 KJ	Energia: 757,46 Kcal / 3 166,18 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		30,97 g 19,08 g 5,73 g	36,91 g 19,04 g 2,76 g	28,80 g 41,32 g 20,93 g	31,92 g 24,40 g 4,75 g	33,66 g 25,71 g 5,46 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
67,53 g 2,66 g 2,99 g	117,48 g 4,64 g 2,77 g	70,46 g 24,33 g 1,93 g	68,74 g 0,86 g 4,56 g	95,46 g 0,80 g 3,27 g		
Uzsonna	(00266) Szent Mór felső	Császárszemle , Sajtkrém , Paradicsom	Alpesi szalámi, Liga margarin , Sárgarépa friss, Teljes kiőrlésű szendvicstenyészé	Eidámi sajt, Delma margarin, Paradicsom, Teljes kiőrlésű zsemle	Gyümölcsös joghurt, Bagett	Kakaós csiga
		Energia: 253,47 Kcal / 1 059,50 KJ	Energia: 389,73 Kcal / 1 629,07 KJ	Energia: 296,50 Kcal / 1 239,37 KJ	Energia: 205,35 Kcal / 858,36 KJ	Energia: 181,00 Kcal / 756,58 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8,84 g 7,08 g 3,55 g	11,84 g 24,20 g 8,09 g	15,63 g 13,60 g 7,03 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
37,41 g	0,58 g	0,47 g	29,76 g	0,06 g	0,84 g	28,03 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

.....
 Üzletvezető

.....
 Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

