















Heti étlap 2019.04.29. - 2019.05.03.

		hétfő	kedd	csütörtök	péntek
Tízórai	(00261) Szent Mór óvoda	Tej, Eidámi sajt, Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér	Kakaó, Petrezselymes margarin, Paprika, Teljes kiőrl.kifli	Tea, Bécsi rudacska, Ketchup, Teljes kiőrlésű kenyér	Tejeskávé, Tojáskrém, Uborka, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 308,56 Kcal / 1 289,78 KJ	Energia: 306,01 Kcal / 1 279,12 KJ	Energia: 151,95 Kcal / 635,15 KJ	Energia: 311,60 Kcal / 1 302,49 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		18,31 g 11,62 g 6,87 g	10,95 g 10,82 g 3,72 g	11,88 g 15,72 g 4,77 g	13,26 g 9,56 g 3,35 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
30,81 g 0,05 g 0,82 g	39,23 g 7,47 g 0,98 g	26,41 g 6,45 g 2,03 g	41,17 g 10,08 g 1,34 g		
					
Ebéd	(00261) Szent Mór óvoda	Daragaluskaleves, Paradicsomos húsgombóc, Főtt burgonya	Karalábéleves, Mézes mustáros csirkemell, Párolt rizs, Banán	Gyümölcsleves, Szezámós rántott hal, Burgonyapüré, Káposzta saláta	Zöldborsóleves, Túrós metélt, Alma
		Energia: 449,70 Kcal / 1 879,75 KJ	Energia: 537,36 Kcal / 2 246,16 KJ	Energia: 633,37 Kcal / 2 647,49 KJ	Energia: 490,87 Kcal / 2 051,84 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		14,46 g 16,16 g 4,20 g	23,91 g 11,40 g 2,12 g	24,75 g 25,13 g 3,30 g	21,11 g 14,36 g 4,19 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
60,93 g 14,37 g 0,88 g	83,76 g 9,03 g 1,72 g	64,20 g 11,10 g 1,30 g	66,98 g 5,27 g 0,56 g		
					
					

Heti étlap 2019.04.29. - 2019.05.03.

		hétfő			kedd			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00261) Szent Mór óvoda	Tej, Sajtos pogácsa			Tej, Liga margarin , Virágméz, Császárszemle			Nagylyukú sajt , Delma margarin, Jégcsap retek, Vizes zsemle			Lotti sárgabarackos túró rudi, Aranykifli		
		Energia: 390,38 Kcal / 1 631,79 Kj			Energia: 327,78 Kcal / 1 370,12 Kj			Energia: 287,10 Kcal / 1 200,08 Kj			Energia: 227,58 Kcal / 951,28 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		14,65 g	19,98 g	9,54 g	12,25 g	7,41 g	2,84 g	14,04 g	9,82 g	5,50 g	5,97 g	5,60 g	3,61 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		38,35 g	0,09 g	0,58 g	51,68 g	8,68 g	0,32 g	36,04 g	1,80 g	0,07 g	36,93 g	10,01 g	0,02 g
													
													

.....
 Üzletvezet

.....
 Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!