

Heti étlap 2019.04.08. - 2019.04.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00261) Szent Mór óvoda	Kakaó, Kocka sajt , Aranykifli	Tej, Kakaós kalács	Tej, Körözött , Teljes kiőrlésű kenyér	Tej, Párizsi sertés felvágott, Paprika, Félbarna kenyér	Tejeskávét, Tojáskrém, Uborka, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 337,24 Kcal / 1 409,66 Kj	Energia: 269,19 Kcal / 1 125,21 Kj	Energia: 233,27 Kcal / 975,07 Kj	Energia: 290,29 Kcal / 1 213,41 Kj	Energia: 311,60 Kcal / 1 302,49 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		13,86 g 9,77 g 5,22 g	11,30 g 6,70 g 2,78 g	13,65 g 5,35 g 2,73 g	14,69 g 8,91 g 3,94 g	13,26 g 9,56 g 3,35 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
48,35 g 9,91 g 0,52 g	40,05 g 7,10 g 0,27 g	30,84 g 0,05 g 0,98 g	36,69 g 0,20 g 0,27 g	41,17 g 10,08 g 1,34 g		
Ebéd	(00261) Szent Mór óvoda	Csontleves, Főtt tojás, Spenót, Főtt burgonya	Zellerleves, Csirkemell-rizottó, Alma	Tarhonyaleves, Párolt sertésszelet, Serpenyős burgonya, Csemege uborka , Teljes kiőrlésű kenyér	Izsáki gombóclevés, Aprópecsenye , Zöldborsófőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér	Bableves, Káposztás kocka, Narancs
		Energia: 377,46 Kcal / 1 577,78 Kj	Energia: 470,48 Kcal / 1 966,61 Kj	Energia: 506,84 Kcal / 2 118,59 Kj	Energia: 480,84 Kcal / 2 009,91 Kj	Energia: 596,41 Kcal / 2 492,99 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		17,82 g 11,25 g 2,26 g	22,77 g 12,76 g 4,41 g	23,89 g 13,00 g 2,76 g	29,28 g 14,16 g 3,20 g	23,84 g 16,29 g 2,66 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
50,21 g 0,45 g 1,04 g	64,97 g 0,42 g 1,84 g	70,67 g 2,07 g 2,55 g	56,29 g 1,88 g 1,66 g	87,09 g 17,22 g 1,44 g		



Heti étlap 2019.04.08. - 2019.04.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(00261) Szent Mór óvoda	Tonhalas krém, Uborka, Teljes kiőrlésű kenyér	Kenőmájas, Jégcsap retek, Teljes kiőrlésű zsemle	Eidámi sajt, Delma margarin, Paradicsom, Vizes zsemle	Almás muffin	Gyümölcsös joghurt, Aranykifli										
		Energia: 200,13 Kcal / 836,54 KJ	Energia: 185,11 Kcal / 773,76 KJ	Energia: 288,80 Kcal / 1 207,18 KJ	Energia: 190,63 Kcal / 796,83 KJ	Energia: 234,16 Kcal / 978,79 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5,51 g	10,43 g	1,20 g	7,04 g	5,38 g	2,41 g	13,76 g	9,72 g	5,19 g	3,46 g	8,14 g	2,24 g	7,93 g	4,01 g	1,91 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		19,75 g	0,20 g	0,98 g	26,88 g	0,30 g	0,33 g	35,41 g	0,30 g	0,04 g	25,40 g	9,99 g	0,49 g	44,07 g	16,24 g	0,00 g

.....
 Üzletvezet

.....
 Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

