

Heti étlap 2019.04.22. - 2019.04.26.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00265) Szent Mór alsó	Tej, Kapros túró, Teljes kiőrlésű kenyér	Tej, Csokis kuglóf	Tej, Főtt tojás, Liga margarin , Paracicsom, Félbarna kenyér	Tejeskávé, Sajtos retekkrém, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 292,61 Kcal / 1 223,11 Kj	Energia: 286,16 Kcal / 1 196,15 Kj	Energia: 419,57 Kcal / 1 753,80 Kj	Energia: 435,85 Kcal / 1 821,85 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		17,65 g 7,13 g 3,67 g	12,95 g 6,65 g 3,04 g	19,08 g 17,35 g 5,73 g	21,27 g 16,58 g 9,14 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
37,33 g 0,06 g 1,20 g	42,75 g 7,25 g 0,33 g	45,27 g 0,24 g 0,57 g	48,13 g 12,06 g 1,50 g		
Ebéd	(00265) Szent Mór alsó	Zöldbableves , Tavaszi rizseshús, Csemege uborka	Lebbencsleves , Budapest ragu, Párolt rizs, Narancs	Burgonyaleves , Csirkemell pörkölt, Tökfőzelék , Teljes kiőrlésű kenyér	Lencseleves, Sajtos tészta, Alma
		Energia: 545,76 Kcal / 2 281,28 Kj	Energia: 640,61 Kcal / 2 677,75 Kj	Energia: 558,29 Kcal / 2 333,65 Kj	Energia: 666,81 Kcal / 2 787,27 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		24,46 g 15,46 g 4,16 g	29,26 g 19,03 g 3,43 g	31,72 g 16,60 g 2,15 g	26,84 g 24,27 g 9,23 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
76,31 g 2,24 g 2,74 g	86,36 g 0,53 g 2,59 g	67,50 g 0,70 g 3,26 g	84,10 g 0,00 g 2,12 g		
Uzsonna	(00265) Szent Mór alsó	Magyaros vajkrém, Uborka, Bagett	Kenőmájas, Jégcsap retek, Teljes kiőrlésű zsemle	Gyümölcsös joghurt, Aranykifli	Kakaós csiga
		Energia: 182,13 Kcal / 761,30 Kj	Energia: 212,24 Kcal / 887,16 Kj	Energia: 234,16 Kcal / 978,79 Kj	Energia: 181,00 Kcal / 756,58 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5,30 g 4,55 g 0,16 g	8,16 g 7,62 g 3,49 g	7,93 g 4,01 g 1,91 g	2,50 g 10,56 g 5,45 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só



