



Heti étlap 2019.04.08. - 2019.04.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00265) Szent Mór alsó	Kakaó, Kocka sajt , Aranykifli	Tej, Kakaós kalács	Tej, Körözött , Teljes kiőrlésű kenyér	Tej, Párizsi sertés felvágott, Paprika, Félbarna kenyér	Tejeskávé, Tojáskrém, Uborka, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 363,41 Kcal / 1 519,05 Kj	Energia: 293,46 Kcal / 1 226,66 Kj	Energia: 297,18 Kcal / 1 242,21 Kj	Energia: 370,66 Kcal / 1 549,36 Kj	Energia: 330,93 Kcal / 1 383,29 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		15,58 g 10,54 g 5,64 g	13,00 g 7,45 g 3,19 g	17,79 g 7,26 g 3,73 g	19,12 g 12,18 g 5,37 g	15,40 g 7,93 g 2,89 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
51,39 g 10,28 g 0,59 g	42,70 g 7,10 g 0,33 g	38,01 g 0,06 g 1,59 g	44,75 g 0,24 g 0,33 g	47,19 g 12,10 g 1,54 g		
Ebéd	(00265) Szent Mór alsó	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: 462,77 Kcal / 1 934,38 Kj	Energia: 588,69 Kcal / 2 460,72 Kj	Energia: 628,69 Kcal / 2 627,92 Kj	Energia: 592,67 Kcal / 2 477,36 Kj	Energia: 730,40 Kcal / 3 053,07 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		22,20 g 14,38 g 3,09 g	31,01 g 16,25 g 5,81 g	30,25 g 17,25 g 3,65 g	36,45 g 18,33 g 4,13 g	29,48 g 19,63 g 3,27 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
59,80 g 0,56 g 1,72 g	78,11 g 0,64 g 2,48 g	84,58 g 2,30 g 3,61 g	67,11 g 2,30 g 3,12 g	107,06 g 22,76 g 2,35 g		





Heti étlap 2019.04.08. - 2019.04.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00265) Szent Mór alsó	Tonhalas krém, Uborka, Teljes kiőrlésű kenyér	Kenőmájás, Jégcsap retek, Teljes kiőrlésű zsemle	Eidámi sajt, Delma margarin, Paradicsom, Vizes zsemle	Almás muffin	Gyümölcsös joghurt, Aranykifli
		Energia: 221,57 Kcal / 926,16 Kj	Energia: 212,24 Kcal / 887,16 Kj	Energia: 299,99 Kcal / 1 253,96 Kj	Energia: 190,63 Kcal / 796,83 Kj	Energia: 234,16 Kcal / 978,79 Kj
		Fehérje 6,30 g Zsír 10,56 g T.Zsírsv 1,23 g	Fehérje 8,16 g Zsír 7,62 g T.Zsírsv 3,49 g	Fehérje 13,88 g Zsír 10,74 g T.Zsírsv 5,19 g	Fehérje 3,46 g Zsír 8,14 g T.Zsírsv 2,24 g	Fehérje 7,93 g Zsír 4,01 g T.Zsírsv 1,91 g
		Szénhidrát 23,70 g Cukor 0,21 g Só 1,09 g	Szénhidrát 27,27 g Cukor 0,30 g Só 0,49 g	Szénhidrát 35,83 g Cukor 0,32 g Só 0,08 g	Szénhidrát 25,40 g Cukor 9,99 g Só 0,49 g	Szénhidrát 44,07 g Cukor 16,24 g Só 0,00 g

.....
Üzletvezet

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

