



Heti étlap 2019.04.08. - 2019.04.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00266) Szent Mór felső	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: 367,42 Kcal / 1 535,82 Kj	Energia: 293,46 Kcal / 1 226,66 Kj	Energia: 317,97 Kcal / 1 329,11 Kj	Energia: 397,79 Kcal / 1 662,76 Kj	Energia: 368,31 Kcal / 1 539,54 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		15,58 g 10,54 g 5,64 g	13,00 g 7,45 g 3,19 g	19,57 g 8,41 g 4,36 g	20,92 g 14,38 g 6,30 g	17,12 g 8,68 g 3,30 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
52,38 g 11,27 g 0,59 g	42,70 g 7,10 g 0,33 g	38,81 g 0,06 g 1,80 g	44,77 g 0,24 g 0,33 g	53,07 g 15,10 g 1,61 g		
Ebéd	(00266) Szent Mór felső	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: 545,71 Kcal / 2 281,07 Kj	Energia: 726,53 Kcal / 3 036,90 Kj	Energia: 688,18 Kcal / 2 876,59 Kj	Energia: 675,33 Kcal / 2 822,88 Kj	Energia: 858,77 Kcal / 3 589,66 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		24,82 g 17,11 g 3,45 g	39,32 g 22,51 g 8,25 g	33,39 g 19,60 g 4,12 g	41,49 g 21,53 g 4,74 g	35,12 g 22,94 g 3,88 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
71,48 g 0,68 g 2,13 g	89,91 g 0,80 g 3,18 g	90,86 g 2,72 g 4,28 g	75,31 g 2,68 g 3,77 g	125,82 g 28,30 g 2,75 g		





Heti étlap 2019.04.08. - 2019.04.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(00266) Szent Mór felső	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: 253,72 Kcal / 1 060,55 KJ	Energia: 237,91 Kcal / 994,46 KJ	Energia: 335,26 Kcal / 1 401,39 KJ	Energia: 190,63 Kcal / 796,83 KJ	Energia: 234,16 Kcal / 978,79 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6,92 g	13,83 g	1,58 g	9,16 g	9,85 g	4,57 g	16,50 g	13,40 g	6,88 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
		23,87 g	0,26 g	1,23 g	27,44 g	0,30 g	0,64 g	36,00 g	0,32 g	0,08 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!

