

Heti étlap 2019.05.13. - 2019.05.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00261) Szent Mór óvoda</b>	Tej, Sajtkrém , Zöldhagyma , Teljes kiőrlésű kenyér	Kakaó, Liga margarin , Főtt tojás, Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér	Tea, Bécsi rudacska, Ketchup, Félbarna kenyér	Tej, Nesquik gabonagolyó	Tejeskávé, Vajkrém, Sörretek, Teljes kiőrlésű zsemle
		Energia: 265,34 Kcal / 1 109,12 KJ	Energia: 299,03 Kcal / 1 249,95 KJ	Energia: 182,94 Kcal / 764,69 KJ	Energia: 175,48 Kcal / 733,51 KJ	Energia: 305,70 Kcal / 1 277,83 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		12,98 g 8,22 g 4,25 g	13,30 g 9,65 g 3,40 g	11,18 g 14,07 g 4,30 g	8,52 g 3,92 g 2,01 g	12,29 g 6,93 g 3,69 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
33,41 g 0,05 g 1,18 g	37,78 g 7,27 g 0,95 g	32,96 g 6,60 g 1,27 g	25,54 g 5,04 g 0,27 g	48,69 g 10,63 g 0,28 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00261) Szent Mór óvoda</b>	Csontleves, Párolt csirkemell , Gyümölcsmártás, Pirított dara	Zöldbableves , Rostonhal, Párolt rizs, Csemege uborka	Zöldségleves, Fokhagymás csirkecomb, Zöldséges bulgur, Káposzta saláta	Karfiolleves, Rántott sertésborda, Burgonyapüré , Vitamin saláta	Gombaleves , Meggyes- mákos kalács , Kivi
		Energia: 456,87 Kcal / 1 909,72 KJ	Energia: 447,26 Kcal / 1 869,55 KJ	Energia: 405,91 Kcal / 1 696,70 KJ	Energia: 540,90 Kcal / 2 260,96 KJ	Energia: 682,90 Kcal / 2 854,52 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		22,42 g 13,78 g 2,53 g	17,67 g 14,76 g 3,05 g	26,63 g 10,99 g 1,76 g	25,09 g 19,15 g 4,28 g	19,32 g 22,95 g 3,67 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
59,51 g 12,59 g 1,31 g	59,74 g 1,54 g 1,75 g	56,51 g 3,46 g 2,39 g	55,14 g 3,19 g 1,04 g	97,93 g 19,49 g 3,52 g		

Heti étlap 2019.05.13. - 2019.05.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	
<b>Uzsonna</b>	<b>(00261) Szent Mór óvoda</b>	Tej, Liga margarin , Virágméz, Vizes zsemle	Pöttyös Rudi natúr, Aranykifli	Trapista sajt, Delma margarin, Paprika, Teljes kiőrlésű zsemle	Zala felvágott, Liga margarin , Uborka, Teljes kiőrlésű kenyér	Puding, Milli, Bagett	
		Energia: 331,17 Kcal / 1 384,29 Kj	Energia: 251,66 Kcal / 1 051,94 Kj	Energia: 264,34 Kcal / 1 104,94 Kj	Energia: 202,01 Kcal / 844,40 Kj	Energia: 242,65 Kcal / 1 014,28 Kj	
		Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	
		12,52 g    7,20 g    2,68 g	7,53 g    7,40 g    5,00 g	13,40 g    11,39 g    5,61 g	6,07 g    10,22 g    3,15 g	6,95 g    3,52 g    2,16 g	
		Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	
52,79 g    8,37 g    0,32 g	39,24 g    12,45 g    0,33 g	27,23 g    0,35 g    0,53 g	19,72 g    0,11 g    1,12 g	45,00 g    16,32 g    0,20 g			
							

.....  
 Üzletvezet

.....  
 Konyhaf    nők

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!