
















Heti étlap 2019.05.20. - 2019.05.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00261) Szent Mór óvoda	Kakaó, Aranykifli	Tej, Diákcsemege, Paprika, Félbarna kenyér	Tej, Kenőmájás, Uborka, Félbarna kenyér	Tej, Tonhalas krém, Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér	Tejeskávé, Delma margarin, Főtt tojás, Paprika, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 276,98 Kcal / 1 157,78 KJ	Energia: 324,49 Kcal / 1 356,37 KJ	Energia: 285,80 Kcal / 1 194,64 KJ	Energia: 299,22 Kcal / 1 250,74 KJ	Energia: 289,83 Kcal / 1 211,49 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		11,62 g 4,87 g 2,08 g	14,59 g 12,71 g 5,23 g	13,05 g 8,93 g 4,24 g	12,31 g 13,45 g 2,84 g	13,29 g 7,07 g 2,40 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
45,39 g 8,21 g 0,28 g	36,71 g 0,20 g 0,27 g	36,73 g 0,20 g 0,58 g	30,81 g 0,20 g 1,24 g	41,39 g 10,09 g 0,93 g		
						
Ebéd	(00261) Szent Mór óvoda	Daragaluskaleves, Pulykasült, Zöldborsófőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér	Köménymaglevés, Pirított csirkemáj, Petrezselymes burgonya, Csemege uborka, Teljes kiőrlésű kenyér	Brokkolikrémleves, Vadas tokány, Tészta köret	Karalábéleves, Mexikói csirkemell, Párolt rizs	Bableves, Túrós rétes
		Energia: 504,54 Kcal / 2 108,98 KJ	Energia: 446,93 Kcal / 1 868,17 KJ	Energia: 500,85 Kcal / 2 093,55 KJ	Energia: 441,32 Kcal / 1 844,72 KJ	Energia: 501,07 Kcal / 2 094,47 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		28,67 g 17,04 g 3,40 g	21,89 g 8,48 g 2,13 g	26,47 g 16,94 g 4,14 g	21,43 g 11,16 g 2,09 g	19,07 g 25,46 g 11,36 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
56,61 g 1,44 g 1,43 g	67,47 g 1,48 g 2,35 g	59,88 g 1,91 g 1,32 g	63,00 g 0,42 g 1,47 g	48,06 g 12,14 g 1,01 g		
						

Heti étlap 2019.05.20. - 2019.05.24.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00261) Szent Mór óvoda	Sajtkrém , Paradicsom, Vizes zsemle			Tej, Málna dzsem, Liga margarin , Császárszemle			Téliszalámis kockasajt , Teljes kiőrl.kifli			Narancs, Aranykifli			Gyümölcsös joghurt, Bagett		
		Energia: 234,50 Kcal / 980,21 KJ			Energia: 320,92 Kcal / 1 341,45 KJ			Energia: 206,32 Kcal / 862,42 KJ			Energia: 173,31 Kcal / 724,44 KJ			Energia: 205,35 Kcal / 858,36 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8,23 g	5,32 g	2,57 g	12,26 g	7,41 g	2,84 g	7,61 g	9,43 g	0,15 g	5,04 g	1,88 g	0,41 g	7,45 g	2,77 g	1,66 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
37,31 g	0,27 g	0,35 g	49,91 g	6,38 g	0,32 g	21,35 g	0,25 g	1,04 g	32,55 g	0,99 g	0,00 g	40,62 g	15,57 g	0,00 g		
																

.....
Üzletvezet

.....
Konyhaf nők

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!