











Heti étlap 2019.05.06. - 2019.05.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek			
Tízórai	(00265) Szent Mór alsó	Kakaó, Liga margarin , Mozzarella sajt, Paradicsom, Félbarna kenyér	Tej, Kakaós kalács	Tej, Főtt tojás, Liga margarin , Uborka, Teljes kiőrlésű kenyér	Tejeskávét, Fokhagymás- petrezselymes vajkrém, Stangli , Zöldhagyma	Tej, Delma margarin, Párizsi sertés felvágott, Hónapos retek, Teljes kiőrlésű kenyér			
		Energia: 471,55 Kcal / 1 971,08 KJ	Energia: 293,46 Kcal / 1 226,66 KJ	Energia: 376,05 Kcal / 1 571,89 KJ	Energia: 377,54 Kcal / 1 578,12 KJ	Energia: 346,67 Kcal / 1 449,08 KJ			
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav			
		19,67 g 19,16 g 7,99 g	13,00 g 7,45 g 3,19 g	18,36 g 16,30 g 5,36 g	13,98 g 9,07 g 5,12 g	18,45 g 13,10 g 5,01 g			
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
53,43 g 7,83 g 0,73 g	42,70 g 7,10 g 0,33 g	36,72 g 0,06 g 1,24 g	59,78 g 12,76 g 0,58 g	36,70 g 0,11 g 1,11 g					
									
Ebéd	(00265) Szent Mór alsó	Tarhonyaleves, Sertéspörkölt, Burgonyafőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér	Kertészleves, Bácskai rizseshús, Csemege uborka	Paradicsom leves , Tejszínes baconos csirkés penne, Alma	Köménymaglevés, Vagdalt szelet, Felesborsó-főzelék, Teljes kiőrlésű kenyér	Zöldséglevés , Szilvatöltelikes gombóc fahéjas porcukor			
		Energia: 629,74 Kcal / 2 632,31 KJ	Energia: 567,43 Kcal / 2 371,86 KJ	Energia: 698,01 Kcal / 2 917,68 KJ	Energia: 637,26 Kcal / 2 663,75 KJ	Energia: 589,43 Kcal / 2 463,82 KJ			
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav			
		29,70 g 20,80 g 5,30 g	26,19 g 20,08 g 3,87 g	36,72 g 23,53 g 8,83 g	28,47 g 23,86 g 6,49 g	11,75 g 7,85 g 1,24 g			
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
77,55 g 0,70 g 3,38 g	69,66 g 2,02 g 3,03 g	84,05 g 13,16 g 2,38 g	71,41 g 0,23 g 3,28 g	99,71 g 40,62 g 1,67 g					
									

Heti étlap 2019.05.06. - 2019.05.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(00265) Szent Mór alsó	Körte, Müzliszelet, gyümölcsös	Tej, Kenőmájas, Lilahagyma, Teljes kiőrlésű zsemle	Kocka sajt , Bagett	Szilvás muffin	Gyümölcsös joghurt, Aranykifli										
		Energia: 104,60 Kcal / 437,23 KJ	Energia: 341,07 Kcal / 1 425,67 KJ	Energia: 179,91 Kcal / 752,02 KJ	Energia: 198,11 Kcal / 828,10 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
		1,52 g	3,12 g	0,00 g	16,66 g	11,37 g	5,53 g	6,44 g	5,42 g	3,30 g	3,15 g	8,09 g	2,19 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
17,20 g	4,00 g	0,01 g	42,35 g	0,30 g	0,79 g	26,96 g	2,02 g	0,24 g	27,90 g	12,85 g	0,49 g	44,07 g	16,24 g	0,00 g		
																

.....
Üzletvezet

.....
Konyhafnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!