






Heti étlap 2019.05.20. - 2019.05.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00266) Szent Mór felső</b>	Kakaó, Aranykifli	Tej, Málna dzsem, Liga margarin , Félbarna kenyér	Tej, Kenőmájas, Uborka, Félbarna kenyér	Tej, Tonhalas krém, Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér	Tejeskávé, Főtt tojás, Delma margarin, Paprika, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 307,16 Kcal / 1 283,93 KJ	Energia: 398,65 Kcal / 1 666,36 KJ	Energia: 389,60 Kcal / 1 628,53 KJ	Energia: 378,09 Kcal / 1 580,42 KJ	Energia: 399,49 Kcal / 1 669,87 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		13,34 g 5,64 g 2,50 g	13,48 g 12,49 g 4,48 g	17,66 g 14,44 g 6,90 g	15,42 g 17,61 g 3,63 g	18,54 g 11,37 g 3,46 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
49,42 g 9,57 g 0,35 g	56,49 g 11,84 g 0,43 g	44,98 g 0,24 g 0,94 g	37,81 g 0,26 g 1,55 g	53,49 g 15,11 g 1,22 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00266) Szent Mór felső</b>	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: 745,95 Kcal / 3 118,07 KJ	Energia: 622,70 Kcal / 2 602,89 KJ	Energia: 722,24 Kcal / 3 018,96 KJ	Energia: 634,87 Kcal / 2 653,76 KJ	Energia: 908,78 Kcal / 3 798,70 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		42,89 g 28,07 g 5,53 g	30,89 g 14,43 g 3,31 g	37,80 g 27,11 g 6,48 g	30,48 g 17,41 g 3,32 g	33,14 g 47,14 g 22,08 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
77,12 g 2,24 g 3,84 g	88,09 g 2,06 g 4,95 g	80,70 g 2,87 g 2,94 g	87,86 g 0,80 g 2,72 g	86,50 g 24,13 g 1,97 g		

Heti étlap 2019.05.20. - 2019.05.24.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00266) Szent Mór felső</b>	Sajtkrém , Paradicsom, Vizes zsemle			Liga margarin , Diákcsemege, Paprika, Császárzsemle			Téliszalámis kockasajt , Teljes kiőrl.kifli			Narancs, Aranykifli			Gyümölcsös joghurt, Bagett		
		Energia: 256,86 Kcal / 1 073,67 KJ			Energia: 412,57 Kcal / 1 724,54 KJ			Energia: 206,32 Kcal / 862,42 KJ			Energia: 181,59 Kcal / 759,05 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
		9,11 g	6,87 g	3,39 g	12,78 g	24,40 g	8,45 g	7,61 g	9,43 g	0,15 g	5,16 g	1,92 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
38,52 g	0,27 g	0,47 g	34,02 g	0,58 g	0,10 g	21,35 g	0,25 g	1,04 g	34,25 g	0,99 g	0,01 g	40,62 g	15,57 g	0,00 g		
																

.....  
Üzletvezet

.....  
Konyhafnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!