

Heti étlap 2019.09.16. - 2019.09.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Tízórai</b>	<b>(00261) Szent Mór óvoda</b>	Kakaó, Sajtos stangli	Tej, Liga margarin , Főtt tojás, Paradicsom, Fehér kenyér	Tej, Delma margarin, Szendvics sonka, Paprika, Teljes kiőrlésű kenyér	Tejeskávé, Magvas margarin, Uborka, Bagett	Tej, Liga margarin , Trapista sajt, Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér										
		Energia: 356,02 Kcal / 1 488,16 KJ	Energia: 288,75 Kcal / 1 206,98 KJ	Energia: 239,67 Kcal / 1 001,82 KJ	Energia: 311,35 Kcal / 1 301,44 KJ	Energia: 377,86 Kcal / 1 579,45 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		16,76 g	9,41 g	2,25 g	13,41 g	9,34 g	3,41 g	13,56 g	5,96 g	2,48 g	11,50 g	8,55 g	3,19 g	18,78 g	19,07 g	9,05 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
49,14 g	8,00 g	0,28 g	35,54 g	0,00 g	1,24 g	31,03 g	0,58 g	0,86 g	46,24 g	10,34 g	0,35 g	30,82 g	0,05 g	1,37 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00261) Szent Mór óvoda</b>	Zöldséges reszelttészta leves, Temesvári csirketokány, Tészta köret	Csontleves, Szezámós rántott hal, Burgonyapüré , Csemege uborka	Karalábéleves, Flekken szelet, Sárgarépás rizs, Vitamin saláta	Lebbencsleves , Aprópecsenye , Spenót, Főtt burgonya, Teljes kiőrlésű kenyér	Zellerkrémleves, Burgonyás tészta, Káposzta saláta										
		Energia: 442,94 Kcal / 1 851,49 KJ	Energia: 610,42 Kcal / 2 551,56 KJ	Energia: 595,78 Kcal / 2 490,36 KJ	Energia: 568,03 Kcal / 2 374,37 KJ	Energia: 450,63 Kcal / 1 883,63 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		22,53 g	12,08 g	2,30 g	25,83 g	25,79 g	4,31 g	22,03 g	24,92 g	4,78 g	28,33 g	16,87 g	3,90 g	14,30 g	8,41 g	1,24 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
60,26 g	0,16 g	1,27 g	56,26 g	1,88 g	1,53 g	69,86 g	3,93 g	1,62 g	72,82 g	0,50 g	2,22 g	77,97 g	3,42 g	1,16 g		

