




Heti étlap 2019.09.16. - 2019.09.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00265) Szent Mór alsó	Kakaó, Sajtos stangli	Főtt tojás, Tej, Liga margarin , Paradicsom, Fehér kenyér	Tej, Delma margarin, Szendvics sonka, Paprika, Teljes kiőrlésű szeder.kenyér	Tejeskávés, Magvas margarin, Uborka, Bagett	Tej, Liga margarin , Trapista sajt, Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér										
		Energia: 382,19 Kcal / 1 597,55 KJ	Energia: 404,51 Kcal / 1 690,85 KJ	Energia: 299,97 Kcal / 1 253,87 KJ	Energia: 391,63 Kcal / 1 637,01 KJ	Energia: 424,58 Kcal / 1 774,74 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		18,48 g	10,18 g	2,67 g	18,66 g	16,09 g	5,43 g	16,77 g	8,63 g	3,39 g	13,53 g	14,31 g	5,00 g	21,27 g	19,96 g	9,49 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
52,18 g	8,37 g	0,35 g	43,53 g	0,00 g	1,59 g	36,55 g	0,80 g	1,19 g	51,22 g	12,34 g	0,49 g	37,65 g	0,06 g	1,54 g		
Ebéd	(00265) Szent Mór alsó	Zöldséges reszeltészta 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: 592,54 Kcal / 2 476,82 KJ	Energia: 701,79 Kcal / 2 933,48 KJ	Energia: 734,68 Kcal / 3 070,96 KJ	Energia: 708,90 Kcal / 2 963,20 KJ	Energia: 537,26 Kcal / 2 245,75 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		30,69 g	19,71 g	4,63 g	33,56 g	24,02 g	4,63 g	28,23 g	31,45 g	6,15 g	35,68 g	22,04 g	5,14 g	16,87 g	10,80 g	1,56 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
72,13 g	0,53 g	2,46 g	73,48 g	3,10 g	2,80 g	83,45 g	4,76 g	3,13 g	88,40 g	0,80 g	3,09 g	91,41 g	4,03 g	2,06 g		

Heti étlap 2019.09.16. - 2019.09.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00265) Szent Mór alsó	Csemege szalámi , Liga margarin , Uborka, Bagett	Sajtkrém , Teljes kiőrlésű zsemle	Alma, Kakaós csiga	Gyümölcsös joghurt, Aranykifli	Nektarin, Müzli szelet almás
		Energia: 343,92 Kcal / 1 437,59 KJ	Energia: 191,36 Kcal / 799,88 KJ	Energia: 208,83 Kcal / 872,91 KJ	Energia: 234,16 Kcal / 978,79 KJ	Energia: 122,83 Kcal / 513,43 KJ
		Fehérje 9,92 g Zsír 22,55 g T.Zsírsv 8,36 g	Fehérje 7,16 g Zsír 5,48 g T.Zsírsv 2,71 g	Fehérje 2,82 g Zsír 10,88 g T.Zsírsv 5,45 g	Fehérje 7,93 g Zsír 4,01 g T.Zsírsv 1,91 g	Fehérje 1,69 g Zsír 1,81 g T.Zsírsv 0,64 g
		Szénhidrát 24,67 g Cukor 0,44 g Só 1,31 g	Szénhidrát 28,54 g Cukor 0,30 g Só 0,35 g	Szénhidrát 24,50 g Cukor 4,55 g Só 0,36 g	Szénhidrát 44,07 g Cukor 16,24 g Só 0,00 g	Szénhidrát 24,62 g Cukor 7,00 g Só 0,01 g
						

.....
Üzletvezet

.....
Konyhafnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!