

Heti étlap 2019.09.16. - 2019.09.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00266) Szent Mór felső	Kakaó, Sajtos stangli	Főtt tojás, Tej, Liga margarin , Paradicsom, Fehér kenyér	Tej, Delma margarin, Szendvics sonka, Paprika, Teljes kiőrlésű szeder.kenyér	Tejeskávé, Magvas margarin, Uborka, Bagett	Tej, Liga margarin , Trapista sajt, Paradicsom, Teljes kiőrlésű szeder.kenyér										
		Energia: 386,20 Kcal / 1 614,32 KJ	Energia: 404,51 Kcal / 1 690,85 KJ	Energia: 314,16 Kcal / 1 313,19 KJ	Energia: 404,74 Kcal / 1 691,81 KJ	Energia: 452,39 Kcal / 1 890,99 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	18,29 g	9,28 g	3,74 g	13,55 g	14,31 g	5,00 g	23,20 g	22,89 g	11,39 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
53,17 g	9,36 g	0,35 g	43,53 g	0,00 g	1,59 g	37,00 g	1,05 g	1,19 g	54,45 g	15,34 g	0,49 g	36,13 g	0,00 g	1,81 g		
Ebéd	(00266) Szent Mór felső	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: 702,99 Kcal / 2 938,50 KJ	Energia: 758,42 Kcal / 3 170,20 KJ	Energia: 854,87 Kcal / 3 573,36 KJ	Energia: 836,82 Kcal / 3 497,91 KJ	Energia: 629,01 Kcal / 2 629,26 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		35,95 g	24,46 g	5,84 g	37,17 g	26,53 g	4,74 g	32,24 g	37,14 g	7,26 g	40,79 g	27,37 g	6,10 g	19,59 g	13,21 g	1,88 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
83,59 g	0,64 g	3,27 g	76,89 g	3,16 g	3,15 g	96,52 g	5,61 g	3,72 g	102,92 g	0,98 g	3,73 g	105,94 g	4,64 g	2,68 g		

Heti étlap 2019.09.16. - 2019.09.20.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00266) Szent Mór felső	Csemege szalámi , Liga margarin , Uborka, Bagett			Sajtkrém , Teljes kiőrlésű zsemle 54 g			Alma, Kakaós csiga			Gyümölcsös joghurt, Aranykifli			Nektarin, Müzli szelet almás		
		Energia: 396,32 Kcal / 1 656,62 KJ			Energia: 187,59 Kcal / 784,13 KJ			Energia: 208,83 Kcal / 872,91 KJ			Energia: 234,16 Kcal / 978,79 KJ			Energia: 122,83 Kcal / 513,43 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11,72 g	27,55 g	10,46 g	6,27 g	6,92 g	3,55 g	2,82 g	10,88 g	5,45 g	7,93 g	4,01 g	1,91 g	1,69 g	1,81 g	0,64 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
24,71 g	0,48 g	1,71 g	13,23 g	0,00 g	1,17 g	24,50 g	4,55 g	0,36 g	44,07 g	16,24 g	0,00 g	24,62 g	7,00 g	0,01 g		
																

.....
 Üzletvezet

.....
 Konyhafnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!