

















Heti étlap 2019.09.09. - 2019.09.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00266) Szent Mór felső</b>	Kakaó, Kenőmájas, Uborka, Kukoricás kenyér	Tej, Virágméz, Liga margarin , Teljes kiőrl.kifli	Tej, Eidámi sajt, Delma margarin, Paprika, Fehér kenyér	Tejeskávé, Főtt tojás, Liga margarin , Uborka, Teljes kiőrlésű szeder.kenyér	Tea, Bécsi rudacska, Ketchup, Bagett
		Energia: 420,91 Kcal / 1 759,40 KJ	Energia: 360,30 Kcal / 1 506,05 KJ	Energia: 433,28 Kcal / 1 811,11 KJ	Energia: 433,30 Kcal / 1 811,19 KJ	Energia: 197,91 Kcal / 827,26 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		17,64 g 13,91 g 6,65 g	12,35 g 11,40 g 4,09 g	23,83 g 16,96 g 9,05 g	17,61 g 16,43 g 5,48 g	12,95 g 15,70 g 4,78 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
53,76 g 8,58 g 1,98 g	50,14 g 16,45 g 1,03 g	43,68 g 0,05 g 1,43 g	51,41 g 15,00 g 1,37 g	37,96 g 12,11 g 1,69 g		
						
<b>Ebéd</b>	<b>(00266) Szent Mór felső</b>	Köménymagleves, Pulykasült, Burgonyafőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér	Párolt rizs, Zöldséges rizsleves , Lecsós ragu, Alma	Daragaluskaleves, Vagdalt szelet, Babfőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér	Kertészleves, Sajtos-hagymás sült csirke mell, Mexikói rizs	Zöldbableves , Túrós rétes
		Energia: 698,15 Kcal / 2 918,27 KJ	Energia: 658,85 Kcal / 2 753,99 KJ	Energia: 834,23 Kcal / 3 487,08 KJ	Energia: 706,03 Kcal / 2 951,21 KJ	Energia: 749,60 Kcal / 3 133,33 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		32,70 g 26,73 g 7,33 g	29,40 g 21,57 g 4,29 g	35,43 g 34,24 g 8,91 g	41,50 g 22,10 g 6,71 g	18,59 g 41,74 g 21,92 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
77,52 g 0,31 g 3,39 g	85,54 g 0,48 g 2,86 g	90,25 g 0,48 g 3,68 g	84,05 g 1,00 g 3,18 g	73,64 g 24,60 g 1,60 g		
						

Heti étlap 2019.09.09. - 2019.09.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Uzsonna</b>	<b>(00266) Szent Mór felső</b>	Őszibarack, Sajtos stangli	Füstölt sajt, Uborka, Vizes zsemle	Lotti sárgabarackos túró rudi, Bagett	Körte, Sós fonott	Kocka sajt, Paradicsom, Teljes kiőrl.kifli
		Energia: 258,49 Kcal / 1 080,49 KJ	Energia: 276,75 Kcal / 1 156,82 KJ	Energia: 198,77 Kcal / 830,86 KJ	Energia: 175,64 Kcal / 734,18 KJ	Energia: 176,83 Kcal / 739,15 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
		10,46 g    7,10 g    0,58 g	18,13 g    7,77 g    4,46 g	5,49 g    4,36 g    3,36 g	5,00 g    2,30 g    0,50 g	6,29 g    5,61 g    3,30 g
		Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só
36,00 g    0,78 g    0,01 g	34,66 g    0,35 g    0,61 g	33,48 g    9,34 g    0,02 g	32,87 g    0,99 g    0,01 g	24,81 g    1,95 g    0,84 g		
				 		

.....  
Üzletvezet

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!