



UNIV ÉTTEREM

Heti étlap 2019.09.09. - 2019.09.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00278) Univ tojás tejszínes óvi	Kakaó, Kenőmájas, Uborka, Fehér kenyér	Tea, Virágméz, Liga margarin, Vizes zsemle	Tea, Delma margarin, Zala felvágott, Fehér kenyér	Tejeskávé, Csirkemell sonka, Liga margarin, Uborka, Teljes kiőrlésű kenyér	Tea, Bécsi rudacska, Ketchup, Fehér kenyér
		Energia: 299,81 Kcal / 1 253,21 KJ	Energia: 289,22 Kcal / 1 208,94 KJ	Energia: 198,64 Kcal / 830,32 KJ	Energia: 328,33 Kcal / 1 372,42 KJ	Energia: 170,39 Kcal / 712,23 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		6,85 g 7,21 g 2,75 g	6,15 g 7,78 g 2,00 g	6,57 g 5,08 g 1,30 g	6,94 g 10,51 g 2,53 g	10,83 g 13,02 g 4,05 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
49,07 g 11,62 g 1,18 g	47,32 g 13,37 g 0,10 g	29,60 g 5,11 g 1,39 g	49,82 g 16,74 g 0,68 g	31,51 g 6,40 g 2,12 g		
Ebéd	(00278) Univ tojás tejszínes óvi	Köménymagleves (tejtojásmentes), Pulykasült, Magyaros burgonyafőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér	Zöldséges rizsleves, Lecsós ragu, Párolt rizs, Alma	Lebbencsleves, Grill csirkemell, Babfőzelék (TEJMENTES), Teljes kiőrlésű kenyér	Kertészleves (TOJÁSMENTES), Sült csirkemell, Mexikói rizs	Becsínált leves (TEJMENTES), Burgonyás tészta(TOJÁS TEJMENTES), Uborka saláta
		Energia: 542,96 Kcal / 2 269,57 KJ	Energia: 453,01 Kcal / 1 893,58 KJ	Energia: 467,79 Kcal / 1 955,36 KJ	Energia: 405,00 Kcal / 1 692,90 KJ	Energia: 479,49 Kcal / 2 004,27 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		21,54 g 14,37 g 2,92 g	19,46 g 13,38 g 2,69 g	30,43 g 9,92 g 1,67 g	22,22 g 8,99 g 1,10 g	13,38 g 10,35 g 1,73 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
79,00 g 0,05 g 1,79 g	62,83 g 0,00 g 1,95 g	61,81 g 0,05 g 2,23 g	58,15 g 0,09 g 1,84 g	82,10 g 3,00 g 1,12 g		
Uzsonna	(00278) Univ tojás tejszínes óvi	Őszibarack, Vizes zsemle	Liga margarin, Csirkemell sonka, Paradicsom, Teljes kiőrl.kifli	Petrezselymes margarin, Paprika, Vizes zsemle	Körte, Vizes zsemle	Sárgarépás margarin, Paradicsom, Teljes kiőrl.kifli
		Energia: 192,86 Kcal / 806,15 KJ	Energia: 199,55 Kcal / 834,12 KJ	Energia: 237,11 Kcal / 991,12 KJ	Energia: 190,49 Kcal / 796,25 KJ	Energia: 185,97 Kcal / 777,35 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		6,15 g 1,30 g 0,10 g	6,97 g 8,57 g 2,34 g	5,93 g 7,76 g 2,00 g	5,91 g 0,94 g 0,10 g	4,21 g 7,73 g 2,07 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só

