

Újlak konyha		Heti étlap 2018.04.09. - 2018.04.13.						253-0686								
		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>		Hideg tej Pulyka felvágott Margarin Zsemle			Forralt tej Csokis gabonagolyó			Forralt tej Margarin Korpás kifli			Tejeskávé Margarin Szezámós kifli			Gyümölcsstea Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka		
		Energia: 206,35 Kcal / 862,54 KJ			Energia: 211,39 Kcal / 883,61 KJ			Energia: 219,81 Kcal / 918,81 KJ			Energia: 287,94 Kcal / 1 203,59 KJ			Energia: 220,46 Kcal / 921,52 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8,30 g	4,15 g	0,60 g	8,70 g	4,35 g	1,63 g	10,36 g	5,28 g	2,23 g	11,32 g	5,35 g	2,23 g	7,94 g	5,49 g	1,41 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
33,56 g 5,00 g 0,38 g			35,20 g 0,99 g 0,10 g			32,80 g 0,00 g 0,17 g			48,64 g 9,99 g 0,15 g			34,55 g 5,00 g 0,35 g				
<b>Ebéd</b>	<b>Iskolás gyermek</b>	Korpagaluska leves <b>Bécsi rudacska</b> Kelkáposztafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér			Zöldborsóleves Bolognai spagetti Reszelt sajt			Tojásleves Májás sertésvegdalt Fejtett babfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér			Bakonyi betyárleves Csokiöntet Piskótakocka Alma			Fokhagymakrémleves Levesgyöngy Húsos paprikás burgonya Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 718,16 Kcal / 3 005,91 KJ			Energia: 705,58 Kcal / 2 950,32 KJ			Energia: 689,26 Kcal / 2 882,11 KJ			Energia: 730,15 Kcal / 3 056,43 KJ			Energia: 725,93 Kcal / 3 035,99 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		24,04 g	24,70 g	7,37 g	24,46 g	25,09 g	5,68 g	15,74 g	55,74 g	4,84 g	17,96 g	22,37 g	5,16 g	22,75 g	52,96 g	9,48 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
59,53 g 0,00 g 1,25 g			56,28 g 3,22 g 1,49 g			90,40 g 9,99 g 1,26 g			57,93 g 0,44 g 1,47 g			70,88 g 4,00 g 1,59 g				
<b>Uzsonna</b>		Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér			Körözött Félbarna kenyér Lilahagyma			Zöldséges szendvicskrém Teljes kiőrlésű kenyér Piros retek			Sajtos párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér			Kockasajt Kifli		
		Energia: 329,57 Kcal / 1 377,60 KJ			Energia: 211,79 Kcal / 885,28 KJ			Energia: 220,70 Kcal / 922,53 KJ			Energia: 217,50 Kcal / 909,15 KJ			Energia: 171,60 Kcal / 717,29 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12,95 g	13,80 g	7,62 g	7,76 g	6,05 g	1,98 g	6,22 g	8,59 g	3,87 g	10,45 g	7,30 g	1,84 g	5,60 g	3,15 g	1,00 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
38,00 g 0,00 g 0,27 g			31,33 g 0,00 g 0,34 g			29,35 g 0,00 g 0,25 g			27,24 g 0,00 g 0,3 g			29,40 g 0,00 g 0,31 g				

.....  
Élelmészvezető