

Újlak konyha		Heti étlap 2018.06.04. - 2018.06.08.						253-0686								
		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai		Hideg tej Turista felvágott Margarin Zsemle			Forralt tej Csokis gabonagolyó			Kakaó Margarin Stangli			Gyümölcs tea Baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér			Citromos tea Zelleres krém Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 218,77 Kcal / 914,46 KJ			Energia: 219,81 Kcal / 918,81 KJ			Energia: 210,99 Kcal / 881,94 KJ			Energia: 273,46 Kcal / 1 143,06 KJ			Energia: 209,28 Kcal / 874,79 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7,06 g	6,03 g	1,70 g	10,36 g	5,28 g	2,23 g	4,97 g	2,50 g	0,65 g	11,67 g	5,78 g	2,48 g	8,51 g	4,63 g	1,48 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
33,86 g 1,00 g 0,33 g			32,80 g 0,00 g 0,10 g			40,97 g 16,76 g 0,21 g			43,71 g 0,80 g 0,10 g			33,16 g 0,70 g 0,31 g				
Ebéd	Iskolás gyermek	Zöldségkrémleves Levesgyöngy Pásztortarhonya Káposztasaláta			Paradicsomleves Rántott sertésszelet Petrezselymes rizskörlet Alma			Daragaluskaleves Bécsi rudacska Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér			Legényfogóleves Tejbedara Kakaószórat			Reszelt tésztalesves Sertéspörkölt Kelkáposztafőzelék 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 2,99 g 1,26 g			57,93 g 0,44 g 1,47 g			70,88 g 2,00 g 1,59 g				
Uzsonna		Margarin Sárgabaracklekvár Félbarna kenyér			Kenőmájas Teljes kiőrlésű zsemle			Magyaros krém Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka			Burgonyás pogácsca			Sonkás kockasajt Kifli		
		Energia: 333,40 Kcal / 1 393,61 KJ			Energia: 220,54 Kcal / 921,86 KJ			Energia: 200,60 Kcal / 797,29 KJ			Energia: 191,49 Kcal / 800,43 KJ			Energia: 218,06 Kcal / 911,49 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12,65 g	14,13 g	6,91 g	7,45 g	9,10 g	0,60 g	5,60 g	3,15 g	1,00 g	7,32 g	4,86 g	1,76 g	4,55 g	0,00 g	0,00 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
38,51 g 0,00 g 0,35 g			27,05 g 0,00 g 0,4 g			29,40 g 0,00 g 0,32 g			29,40 g 0,00 g 0,33 g			24,80 g 0,00 g 0,27 g				

.....  
Élelmészvezető