

Újlak konyha		Heti étlap 2018.10.01. - 2018.10.05.									253-0686					
		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai		Hideg tej Baromfi párizsi Margarin Zsemle			Forralt tej Gabonagolyó			Gyümölcs tea Szendvicskrém Teljes kiőrlésű zsemle Jégcsapretek			Tejeskávé Margarin Korpás zsemle			Citromos tea Zöldséges felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér		
		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				
Ebéd	Iskolás gyermek	Májgaluskaleves Csoki öntet Piskóta kocka Alma			Daragaluskaleves Főtt tojás Parajmártás Főtt burgonya			Paradicsomleves Budapest sertésragu Párolt rizs			Zöldségkrémleves Levesgyöngy Rántott halrúd Petrezselymes burgonya Tartásmártás			Lebbencsleves Bécsi rudacska Zöldbabfőzelék Túró rudi		
		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				
Uzsonna		Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér			Turista szalámi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kígyóuborka			Sajtos croissant			Sonkakrém Teljes kiőrlésű kenyér Paprika			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				

.....
Élelmezésvezető