

Újlak konyha		Heti étlap 2018.10.15. - 2018.10.19.									253-0686					
		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai		Gyümölcsstea Baromfi párizsi Margarin Zsemle			Forralt tej Csokis gabonagolyó			Karamellás tej Margarin Teljes kiőrlésű kifli			Forralt tej Sárgabaracklekvár Margarin Félbarna kenyér			Gyümölcsstea Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű zsemle		
		Energia: 367,85 Kcal / 1 537,61 KJ			Energia: 279,76 Kcal / 1 169,40 KJ			Energia: 279,71 Kcal / 1 169,19 KJ			Energia: 211,39 Kcal / 883,61 KJ			Energia: 206,35 Kcal / 862,54 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12,60 g	18,10 g	8,84 g	11,34 g	5,35 g	2,23 g	12,29 g	7,60 g	3,72 g	8,70 g	4,35 g	1,63 g	7,91 g	4,81 g	1,70 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
Só			Só			Só			Só			Só				
38,20 g			46,60 g			40,59 g			35,20 g			32,67 g				
0,00 g			8,10 g			9,99 g			0,99 g			5,00 g				
0,27 g			0,15 g			0,30 g			0,17 g			0,41 g				
Ebéd	Iskolás gyermek	Erőleves Sertéspörkölt Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér			Legényfogóleves Túrós gombóc Porcukor szórat Alma			Korpagaluskaleves Rántott halrúd Kukoricás rizs			Árpagyöngyleves Fokhagymás sertésfalatok Finomfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér			Karfioleves Levesgyöngy Pusztapörkölt Teljes kiőrlésű kenyér Vegyes vágott savanyúság		
		Energia: 683,60 Kcal / 2 859,25 KJ			Energia: 736,81 Kcal / 3 081,29 KJ			Energia: 716,05 Kcal / 2 993,09 KJ			Energia: 702,42 Kcal / 2 939,12 KJ			Energia: 751,11 Kcal / 3 143,44 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		34,47 g	16,71 g	4,72 g	18,98 g	19,82 g	3,97 g	22,66 g	31,97 g	7,77 g	22,50 g	27,93 g	5,96 g	18,85 g	21,81 g	6,76 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
Só			Só			Só			Só			Só				
93,63 g			62,49 g			80,79 g			132,24 g			74,17 g				
1,00 g			1,70 g			2,99 g			1,98 g			3,00 g				
1,43 g			1,63 g			1,87 g			1,40 g			1,38 g				
Uzsonna		Zöldbabfőzelék szendvicskrém Teljes kiőrlésű kenyér			Zöldséges szelet Margarin Teljes kiőrlésű zsemle			Lapka sajt Margarin Félbarna kenyér Kigyóuborka			Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Paprika			Kakaós csiga		
		Energia: 198,60 Kcal / 830,15 KJ			Energia: 222,35 Kcal / 929,42 KJ			Energia: 153,02 Kcal / 639,62 KJ			Energia: 197,42 Kcal / 825,22 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
		7,06 g	6,03 g	1,70 g	7,18 g	7,70 g	0,01 g	5,13 g	1,27 g	0,30 g	6,65 g	6,90 g	0,60 g	5,60 g	3,15 g	1,00 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
Só			Só			Só			Só			Só				
28,86 g			31,08 g			29,17 g			27,03 g			29,40 g				
0,00 g			0,00 g			4,31 g			0,00 g			0,00 g				
0,33 g			0,28 g			0,15 g			0,33 g			0,26 g				

.....  
Élelmészvezető