

Újlak konyha			Heti étlap 2019.01.14. - 2019.01.18.									253-0686				
	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			
Tízórai	Citromos tea Margarin Lapka sajt (7) Zsemle (1)			Karamellás tej (7) Teljes kiőrlésű zsemle (1)			Gyümölcsstea Zala felvágott Margarin Zsemle (1)			Forralt tej (7) Teljes kiőrlésű kifli (1)			Gyümölcsstea Sonkakrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóuborka			
	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	
	5,70 g	8,53 g	3,92 g	10,74 g	5,31 g	2,23 g	11,68 g	5,38 g	2,23 g	8,70 g	4,35 g	1,63 g	4,74 g	2,35 g	0,60 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
29,86 g 5,90 g 0,20 g			42,07 g 6,99 g 0,21 g			40,78 g 0,00 g 0,24 g			35,20 g 0,99 g 0,10 g			41,60 g 13,10 g 0,28 g				
Ebéd	Iskolás gyermek	Reszelt tésztalevés (1,3,9) Fokhagymás sertésapró (1,9,12) Zöldborsófőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1)			Paradicsomleves (1,9) Rántott halrúd (1,4) Petrezselymes burgonya Vegyes vágott savanyúság			Bakonyi betyárleves (1,3,7,9) Piskótakocka (1,3) Csokiöntet (1,7) Mandarin			Csontleves (9) Főtt tojás (3) Gerslis babfőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1)			Sajtkrémleves 1,7) Levesgyöngy (1,3) Zöldséges sertésragu (1) Párolt rizs		
		Energia: 625,25 Kcal / 2 615,55 KJ			Energia: 694,05 Kcal / 2 905,13 KJ			Energia: 685,89 Kcal / 2 867,02 KJ			Energia: 726,73 Kcal / 3 037,73 KJ			Energia: 726,31 Kcal / 3 035,98 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		18,29 g	19,07 g	4,48 g	28,37 g	13,91 g	2,05 g	20,17 g	22,36 g	4,37 g	25,66 g	52,32 g	10,88 g	14,87 g	47,53 g	5,11 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
55,69 g 0,66 g 1,25 g			83,35 g 0,13 g 1,39 g			49,80 g 4,06 g 1,24 g			72,81 g 6,00 g 1,21 g			75,15 g 10,49 g 1,10 g				
Uzsonna	Pritaminos krém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóuborka			Gyümölcsös krémtúró (7) Félbarna kenyér (1)			Magyaros krém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1)			Körözött (7) Félbarna kenyér (1) Lilahagyma			Kockasajt (7) Kifli (1)			
	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	
	8,02 g	5,49 g	1,41 g	5,56 g	8,50 g	3,87 g	6,75 g	4,79 g	1,81 g	6,98 g	6,81 g	0,60 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				
31,32 g 0,00 g 0,44 g			27,46 g 0,00 g 0,35 g			24,90 g 0,90 g 0,36 g			31,32 g 0,00 g 0,42 g			29,40 g 0,00 g 0,33 g				

.....
Élelmezésvezető