

Újlak konyha			Heti étlap 2019.01.07. - 2019.01.11.									253-0686					
			hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai		<b>Citromos tea</b> <b>Margarin</b> <b>Baromfi párizsi</b> <b>Teljes kiőrlésű zsemle (1)</b>			<b>Tejeskávé (7)</b> <b>Teljes kiőrlésű kifli (1)</b>			<b>Citromos tea</b> <b>Kockasajt (7)</b> <b>Kifli (1)</b>			<b>Forralt tej (7)</b> <b>Csokis gabonagyógyó (1,6,7,8)</b>			<b>Gyümölcsstea</b> <b>Margarin</b> <b>Turista felvágott (1,6)</b> <b>Teljes kiőrlésű zsemle (1)</b>			
		Energia: 223,16 Kcal / 932,81 KJ			Energia: 258,85 Kcal / 1 081,99 KJ			Energia: 258,06 Kcal / 1 078,69 KJ			Energia: 211,39 Kcal / 883,61 KJ			Energia: 207,49 Kcal / 867,31 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	<b>Gulyásleves (1,3,9,12)</b> <b>Tejbedara (1,7)</b> <b>Kakaószórat</b>			<b>Erőleves (9)</b> <b>Bécsi rudacska</b> <b>Brokkolífőzelék (1,7)</b> <b>Félbarna kenyér (1)</b> <b>Mandarin</b>			<b>Fokhagyma-krémleves (1,7)</b> <b>Levesgyöngy (1,3,7)</b> <b>Tavaszi rizseshús</b>			<b>Zöldséges lebbencsleves (1,9,12)</b> <b>Sertéspörkölt (1,9,12)</b> <b>Zöldbabfőzelék(1,7)</b> <b>Teljes kiőrlésű kenyér (1)</b>			<b>Zellerleves (1,3,9)</b> <b>Csirkehúsos paprikás burgonya (1,9,12)</b> <b>Teljes kiőrlésű kenyér (1)</b> <b>Vegyes vágott savanyúság</b>			
		Energia: 731,28 Kcal / 3 060,75 KJ			Energia: 707,50 Kcal / 2 960,35 KJ			Energia: 736,81 Kcal / 3 081,29 KJ			Energia: 702,42 Kcal / 2 939,12 KJ			Energia: 711,11 Kcal / 2 972,44 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		32,38 g	35,08 g	9,55 g	27,73 g	31,51 g	8,56 g	23,94 g	56,97 g	4,24 g	27,27 g	35,63 g	4,60 g	25,46 g	32,47 g	10,36 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só					
95,42 g 4,22 g 5,66 g			93,88 g 0,66 g 3,27 g			117,98 g 0,00 g 4,32 g			95,36 g 8,43 g 4,10 g			78,28 g 0,00 g 3,93 g					
Uzsonna		<b>Szendvicskrém (7)</b> <b>Félbarna kenyér (1)</b> <b>Kígyóuborka</b>			<b>Méz</b> <b>Margarin</b> <b>Félbarna kenyér (1)</b>			<b>Tojáskrém (3,7)</b> <b>Teljes kiőrlésű zsemle (1)</b> <b>Lilahagyma</b>			<b>Zöldhagymás krém (7)</b> <b>Félbarna kenyér (1)</b> <b>Jégcsapretek</b>			<b>Sajtos pogácsa (1,3,7)</b>			
		Energia: 207,78 Kcal / 868,52 KJ			Energia: 209,64 Kcal / 876,30 KJ			Energia: 173,59 Kcal / 725,61 KJ			Energia: 215,23 Kcal / 899,66 KJ			Energia: 211,60 Kcal / 881,29 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