

Újlak konyha			Heti étlap 2019.04.01. - 2019.04.05.			253-0686				
		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek				
Tízórai		<b>Citromos tea Sajtkrém 7 Félbarna kenyér 1 Kígyóuborka</b>	<b>Gyümölcs tea Kockasajt 7 Teljes kiőrlésű kifli 1,7</b>	<b>Vaniliás tej 7 Margarin Kifli 1,7</b>	<b>Forralt tej 7 Margarin Magvas császárszemle 1,7,11,(5),(8)</b>	<b>Citromos tea Lapka sajt 7 Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 1 Kígyóuborka</b>				
		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.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav
		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
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>Daragaluskaleves 1,3,9 Fűszeres aprópecsenye 1,(9),(12) Sárgarépa-főzelék 1,7 Félbarna kenyér 1 Linzerkarika 1,3,7,(5),(8)</b>	<b>Zellerkrémleves 1,7,9 Levesgyöngy 1,3,(6),(7) Borzas sertésszelet 1,3 Pritaminos párolt rizs Vegyes vágott savanyúság (12)</b>	<b>Zöldborsóleves 1,3 Milánói halragu 1,4,(12) Szarvacskaszerű tészta 1</b>	<b>Frankfurti leves 1,7 Tejbedara 1,7 Kakaós-zórosát (1) Alma</b>	<b>Tojásleves 1,3 Zabpelyhes húsgombóc 1,3 Paradicsomos burgonyafőzelék 1,(12) Teljes kiőrlésű kenyér 1</b>				
		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.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	
		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
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		<b>Baromfi párizsi (1),(6),(10) Margarin Teljes kiőrlésű zsemle 1</b>	<b>Pecsenyészir Félbarna kenyér 1 Póréhagyma</b>	<b>Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű zsemle 1 Paradicsom</b>	<b>Magyaros túrókrém 7,(1) Teljes kiőrlésű kenyér 1</b>	<b>Epres joghurt 7,1 Kifli 1,7</b>				
		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.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	
		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
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