

Újlak konyha		Heti étlap 2019.06.03. - 2019.06.07.									253-0686					
		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai		Gyümölcs tea Margarin Turista felvágott (1) Teljes kiőrlésű zsemle 1			Karamellás tej 7 Margarin Foszlós kalács 1,3,7			Kakaó 7,(1) Teljes kiőrlésű kifli 1			Gyümölcs tea Sonkakrém 7,(1),(6) Teljes kiőrlésű kenyér 1			Citromos tea Margarin Baromfi párizsi (1),(10) Félbarna 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	Karfiolleves 1,3,7,9 Húsos paprikásburgonya 1,(9),(12) Félbarna kenyér 1 Cékla			Zöldségkrémleves 1,7,9 Levesgyöngy 1,3,(6),(7) Rántott szelet 1,3 Párolt rizs			Daragaluskaleves 1,3,9 Piritott csirkemáj (9),(12) Zöldbabfőzelék 1,7 Félbarna kenyér 1			Legényfogóleves 1,3,7,9 Kakaószórat (1) Tejbedara 1,7 Alma			Árpagyöngyleves 1,9 Sertéspörkölt 1,(9),(12) Kelkáposztafőzelék 1 Félbarna kenyér 1		
		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		Margarin Sárgabaracklekvár (12) Félbarna kenyér 1			Körözött 7 Félbarna kenyér 1 Lilahagyma			Pecsénye zsír Félbarna kenyér 1 Kígyóuborka			Lapka sajt 7 Margarin Zsemle 1			Pogácsa sajtos 1,3,7		
		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