

Újlak konyha			Heti étlap 2019.09.02. - 2019.09.08.			253-0686											
			hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai		Hideg tej 7 Magyaros szendvicsskrém 7 Korpás zsemle 1 Kígyóuborka			Kakaó 7 Margarin Teljes kiőrlésű zsemle 1 Paprika			Gyümölcsstea Lapka sajt 7 Margarin Zsemle 1			Forralt tej 7 Csokis gabonagolyó 1,7			Citromos tea Sajtkrém 7 Teljes kiőrlésű kenyér 1 Paradicsom			
		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	Gulyásleves 1,3,9 Puncsöntet 1,7 Piskótakocka 1,3 Alma			Zöldséges tarhonyaleves 1,3 Főtt tojás 3 Zöldborsófőzelék 1,7 Félbarna kenyér 1			Sárgarépakrémleves 1,7 Levesgyöngy 1,3,7 Rántott csirkemell 1,3 Petrezselymes burgonya Káposztasaláta			Árpagyöngyleves 1,3 Hentes sertésfalatok 1 Szarvacska tészta 1			Daragaluskaleves 1,3 Székelykáposzta 1 Teffölmártás 7 Teljes kiőrlésű kenyér 1 Linzerkarika 1,3,7			
		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		Sonka felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 1			Méz Margarin Félbarna kenyér			Pritaminos krém 7 Teljes kiőrlésű kenyér 1 Paradicsom			Zöldséges felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 1 Paprika			Gyümölcs joghurt 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