

Újlak konyha			Heti étlap 2018.06.11. - 2018.06.15.									253-0686					
			hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai		Citromos tea Margarin Zala felvágott Teljes kiőrlésű zsemle			Forralt tej Margarin Zsemle			Forralt tej Margarin Stangli			Gyümölcsstea Margarin Baromfi párizsi Teljes kiőrlésű kenyér			Citromos tea Magyaros krém Teljes kiőrlésű kenyér			
		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	
		12,60 g	18,10 g	8,84 g	11,34 g	5,35 g	2,23 g	12,29 g	7,60 g	3,72 g	8,70 g	4,35 g	1,63 g	7,91 g	4,81 g	1,70 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só					
38,20 g 0,00 g 0,27 g			46,60 g 8,10 g 0,15 g			40,59 g 9,99 g 0,30 g			35,20 g 0,99 g 0,17 g			32,67 g 5,00 g 0,41 g					
Ebéd	Iskolás gyermek	Francia hagymaleves Zöldséges pulykafalatok Párolt rizs			Zellerleves Bécsi rudacska Sárgaborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér			Paradicsomleves Sertéspörkölt Tészta köret Mongol saláta			Daragaluskaleves Milánói spagetti Reszelt sajt			Zöldségkrémleves Levesgyöngy Piritott csirkemáj Főtt burgonya			
		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	
		18,72 g	20,06 g	5,13 g	46,56 g	27,90 g	5,10 g	22,38 g	37,54 g	7,64 g	32,00 g	34,13 g	8,50 g	27,91 g	33,25 g	7,84 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só					
71,20 g 7,99 g 3,13 g			179,44 g 24,98 g 0,98 g			113,47 g 6,43 g 3,93 g			73,86 g 4,88 g 4,59 g			76,28 g 0,44 g 2,46 g					
Uzsonna		Sajtkrém Félbarna kenyér			Körözött Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma			Szendvicsskrém Teljes kiőrlésű kenyér			Kockasajt Kifli			Sajtos pogácsa			
		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	
		7,06 g	6,03 g	1,70 g	7,18 g	7,70 g	0,01 g	5,13 g	1,27 g	0,30 g	6,65 g	6,90 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					
28,86 g 0,00 g 0,33 g			31,08 g 0,00 g 0,28 g			29,17 g 4,31 g 0,15 g			27,03 g 0,00 g 0,33 g			29,40 g 0,00 g 0,26 g					

.....
Élelmészvezető