

Újlak konyha		Heti étlap 2016.11.28. - 2016.12.02.									253-0686					
		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>		Citromos tea Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér			Tejeskávé Magvas rúd			Gyümölcs tea Margarin Sárgabaracklekvár Zsemle			Forralt tej Vaj Stangli			Citromos tea Magyaros túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka		
		Energia: 203,06 Kcal / 848,79 Kj			Energia: 303,50 Kcal / 1 268,63 Kj			Energia: 224,00 Kcal / 936,32 Kj			Energia: 265,26 Kcal / 1 108,79 Kj			Energia: 160,92 Kcal / 672,65 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7,61 g	4,78 g	2,53 g	12,22 g	4,23 g	1,47 g	4,77 g	2,35 g	0,00 g	10,39 g	10,28 g	5,01 g	5,62 g	0,79 g	0,12 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
32,16 g 5,00 g 0,83 g			54,09 g 9,99 g 0,76 g			45,52 g 15,86 g 0,48 g			32,83 g 0,00 g 0,31 g			32,65 g 5,00 g 0,57 g				
<b>Ebéd</b>	<b>Iskolás gyermek</b>	Sertésraguleves Tejberizs Fahéj szórát Mandarin			Lebbencsleves Fokhagymás pulykaapró Brokkolifőzelék Teljes kiőrlésű kenyér			Zöldbabfőzelék Eszterházi szárnyasfalatok Tészta köret Alma			Tojásleves Rántott halrúd Petrezselymes burgonya csemege uborka			Daragaluskaleves Főtt pulyka virsli Paradicsomos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 665,19 Kcal / 2 784,73 Kj			Energia: 728,69 Kcal / 3 046,92 Kj			Energia: 646,09 Kcal / 2 704,94 Kj			Energia: 668,07 Kcal / 2 796,73 Kj			Energia: 693,86 Kcal / 2 904,13 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		27,64 g	19,50 g	3,11 g	26,38 g	39,09 g	5,31 g	25,94 g	11,33 g	2,02 g	13,87 g	19,61 g	5,74 g	22,31 g	23,81 g	2,44 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
48,53 g 6,99 g 2,04 g			94,12 g 6,35 g 1,89 g			70,56 g 0,53 g 1,84 g			36,17 g 2,00 g 1,84 g			75,07 g 12,20 g 2,51 g				
<b>Uzsonna</b>		Hideg tej Sajtkrém Rozsos zsemle			Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Póréhagyma			Hideg tej Zöldfűszeres krém Teljes kiőrlésű kenyér			Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér			Hideg tej Sajtos croissant		
		Energia: 332,83 Kcal / 1 391,23 Kj			Energia: 228,56 Kcal / 955,38 Kj			Energia: 330,21 Kcal / 1 380,28 Kj			Energia: 268,87 Kcal / 1 123,88 Kj			Energia: 347,13 Kcal / 1 451,00 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12,60 g	13,65 g	7,62 g	11,11 g	7,39 g	1,24 g	12,36 g	14,11 g	6,91 g	13,72 g	11,02 g	5,36 g	9,05 g	5,60 g	3,03 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
39,50 g 0,00 g 0,38 g			29,13 g 0,00 g 0,61 g			38,07 g 0,00 g 0,61 g			28,38 g 0,00 g 0,84 g			27,50 g 0,00 g 0,06 g				

.....  
Élelmezésvezető