

Újlak konyha		Heti étlap 2018.01.29. - 2018.02.02.									253-0686					
		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai		Citromos tea Szendvicskrém Teljes kiőrlésű kenyér Rágórépa			Forralt tej Margarin Korpás kifli			Citromos tea Margarin Sonka felvágott Zsemle			Kakaó Margarin Stangli			Gyümölcs tea Margarin Trappista sajt Zsemle		
		Energia: 306,09 Kcal / 1 279,46 KJ			Energia: 230,74 Kcal / 964,49 KJ			Energia: 222,13 Kcal / 928,50 KJ			Energia: 246,14 Kcal / 1 028,87 KJ			Energia: 223,51 Kcal / 933,27 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7,17 g	12,66 g	5,80 g	10,74 g	5,31 g	2,23 g	10,10 g	5,05 g	0,60 g	10,73 g	5,71 g	2,48 g	15,78 g	13,59 g	7,74 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
34,83 g 5,00 g 0,25 g			35,08 g 0,00 g 0,21 g			33,56 g 5,00 g 0,38 g			38,01 g 5,00 g 0,30 g			33,98 g 5,00 g 0,44 g				
Ebéd	Iskolás gyermek	Francia hagymaleves Budapest ragu Főtt burgonya			Korpagalus kaleves Sertés vagdalt Babfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Mandarin			Haséleves Dejős tészta			Magyaros burgonyaleves Főtt pulyka virsli Kapos tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér			Gombaleves Ananászos csirkefalatok Köret		
		Energia: 633,99 Kcal / 2 650,08 KJ			Energia: 736,63 Kcal / 3 081,11 KJ			Energia: 685,55 Kcal / 2 867,60 KJ			Energia: 684,64 Kcal / 2 862,16 KJ			Energia: 715,83 Kcal / 2 993,37 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		23,49 g	27,70 g	4,43 g	38,79 g	55,75 g	10,20 g	21,59 g	21,43 g	4,23 g	18,04 g	30,46 g	7,80 g	27,50 g	22,50 g	3,39 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
70,54 g 0,44 g 2,13 g			122,04 g 2,00 g 2,88 g			93,11 g 10,49 g 1,40 g			59,17 g 3,00 g 2,67 g			109,87 g 5,34 g 1,92 g				
Uzsonna		Kockasajt Kifli			Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér			Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek			Magyaros krém Teljes kiőrlésű kenyér Paprika			Ízes bukta		
		Energia: 171,60 Kcal / 717,29 KJ			Energia: 228,42 Kcal / 954,80 KJ			Energia: 244,94 Kcal / 1 023,85 KJ			Energia: 280,16 Kcal / 1 171,07 KJ			Energia: 292,34 Kcal / 1 222,98 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5,60 g	3,15 g	1,00 g	10,71 g	5,75 g	2,78 g	8,54 g	8,20 g	3,27 g	7,18 g	12,69 g	5,80 g	4,40 g	0,00 g	0,00 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
29,40 g 0,00 g 0,36 g			27,50 g 0,00 g 0,45 g			28,17 g 0,00 g 0,29 g			28,36 g 0,00 g 0,35 g			37,66 g 0,00 g 0,01 g				

.....
Élelmezésvezető