**Újlak konyha** **Heti étlap 2019.01.07. - 2019.01.11.** **253-0686**

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Tízórai** | | **Citromos tea**<br>**Margarin**<br>**Baromfi párizsi**<br>**Teljes kiőrlésű zsemle** (1) | **Tejeskávé** (7)<br>**Teljes kiőrlésű kifli** (1) | **Citromos tea**<br>**Kockasajt** (7)<br>**Kifli** (1) | **Forralt tej** (7)<br>**Csokis gabonagolyó** (1,6,7,8) | **Gyümölcstea**<br>**Margarin**<br>**Turista felvágott** (1,6)<br>**Teljes kiőrlésű zsemle** (1) |
| | | Energia: 223,16 Kcal / 932,81 Kj | Energia: 258,85 Kcal / 1 081,99 Kj | Energia: 258,06 Kcal / 1 078,69 Kj | Energia: 211,39 Kcal / 883,61 Kj | Energia: 207,49 Kcal / 867,31 Kj |
| | | Fehérje / Zsír / T.Zsírsav | Fehérje / Zsír / T.Zsírsav | Fehérje / Zsír / T.Zsírsav | Fehérje / Zsír / T.Zsírsav | Fehérje / Zsír / T.Zsírsav |
| | | 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** | **Óvodás gyermek** | **Zöldséges lebbencsleves** (1,9,12)<br>**Sertéspörkölt** (1,9,12)<br>**Tökfőzelék** (1,7)<br>**Félbarna kenyér** (1) | **Paradicsomleves** (1,9,12)<br>**Tavaszi rizseshús**<br>**Mandarin** | **Árpagyöngyleves** (1,9)<br>**Kelkáposztafőzelék** (1)<br>**Bécsi rudacska**<br>**Félbarna kenyér** (1) | **Húsgaluskaleves** (1,3,9)<br>**Ízes bukta** (1,3,7) | **Zöldbableves** (1,3,7,9)<br>**Piritott csirkemáj**<br>**Főtt burgonya**<br>**Káposztasaláta** |
| | | Energia: 473,82 Kcal / 1 980,57 Kj | Energia: 582,80 Kcal / 2 436,10 Kj | Energia: 482,55 Kcal / 2 017,06 Kj | Energia: 567,16 Kcal / 2 373,73 Kj | Energia: 596,31 Kcal / 2 495,78 Kj |
| | | Fehérje / Zsír / T.Zsírsav | Fehérje / Zsír / T.Zsírsav | Fehérje / Zsír / T.Zsírsav | Fehérje / Zsír / T.Zsírsav | Fehérje / Zsír / T.Zsírsav |
| | | 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** | | **Szendvicskrém** (7)<br>**Félbarna kenyér** (1)<br>**Kígyóuborka** | **Méz**<br>**Margarin**<br>**Félbarna kenyér** (1) | **Tojáskrém** (3,7)<br>**Teljes kiőrlésű zsemle** (1)<br>**Lilahagyma** | **Zöldhagymás krém** (7)<br>**Félbarna kenyér** (1)<br>**Jégcsapretek** | **Sajtos pogácsa** (1,3,7) |
| | | Energia: 207,78 Kcal / 868,52 Kj | Energia: 209,64 Kcal / 876,30 Kj | Energia: 173,59 Kcal / 725,61 Kj | Energia: 215,23 Kcal / 899,66 Kj | Energia: 171,60 Kcal / 717,29 Kj |
| | | Fehérje / Zsír / T.Zsírsav | Fehérje / Zsír / T.Zsírsav | Fehérje / Zsír / T.Zsírsav | Fehérje / Zsír / T.Zsírsav | Fehérje / Zsír / T.Zsírsav |
| | | 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

**Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Megértésüket köszönjük!**