Újlak konyha **Heti étlap 2017.04.10. - 2017.04.13.** **253-0686**

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai		Gyümölcstea Margarin Pulyka felvágott Zsemle	Tejeskávé Magvas rúd	Forralt tej Margarin Korpás kifli	Forralt tej Csokis gabonagolyó	
		Energia: 224,32 Kcal / 937,66 Kj Fehérje 7,20 g, Zsír 6,55 g, T.Zsírsav 0,60 g Szénhidrát 33,50 g, Cukor 5,00 g, Só 0,54 g	Energia: 303,50 Kcal / 1 268,63 Kj Fehérje 12,22 g, Zsír 4,23 g, T.Zsírsav 1,47 g Szénhidrát 54,09 g, Cukor 9,99 g, Só 0,47 g	Energia: 230,74 Kcal / 964,49 Kj Fehérje 10,74 g, Zsír 5,31 g, T.Zsírsav 2,23 g Szénhidrát 35,08 g, Cukor 0,00 g, Só 0,61 g	Energia: 211,96 Kcal / 885,99 Kj Fehérje 9,30 g, Zsír 4,35 g, T.Zsírsav 1,63 g Szénhidrát 35,20 g, Cukor 0,99 g, Só 0,17 g	
Ebéd	**Óvodás gyermek**	Gombakrémleves Piritott csirkemáj Főtt burgonya Alma	Árpagyöngyleves Zabpelyhes sertés húsgombóc Paradicsomos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér	Csirkebecsinált leves Tejbedara Kakaó szórat	Csontleves Stroganoff pulykatokány Tészta köret	**ÜNNEP**
		Energia: 491,61 Kcal / 2 055,93 Kj Fehérje 22,33 g, Zsír 11,43 g, T.Zsírsav 2,31 g Szénhidrát 61,11 g, Cukor 0,53 g, Só 0,81 g	Energia: 556,27 Kcal / 2 327,01 Kj Fehérje 17,54 g, Zsír 23,14 g, T.Zsírsav 4,97 g Szénhidrát 63,24 g, Cukor 4,00 g, Só 0,92 g	Energia: 461,55 Kcal / 1 930,90 Kj Fehérje 16,37 g, Zsír 11,35 g, T.Zsírsav 2,58 g Szénhidrát 63,41 g, Cukor 26,97 g, Só 0,49 g	Energia: 540,67 Kcal / 2 260,80 Kj Fehérje 20,38 g, Zsír 16,53 g, T.Zsírsav 3,04 g Szénhidrát 71,20 g, Cukor 0,00 g, Só 1,15 g	
Uzsonna		Tej Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér	Körözött Félbarna kenyér Lilahagyma	Zöldséges szendvicskrém Teljes kiőrlésű kenyér Rágórépa	Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka	
		Energia: 329,57 Kcal / 1 377,60 Kj Fehérje 12,95 g, Zsír 13,80 g, T.Zsírsav 7,62 g Szénhidrát 38,00 g, Cukor 0,00 g, Só 0,41 g	Energia: 172,94 Kcal / 722,89 Kj Fehérje 8,62 g, Zsír 2,65 g, T.Zsírsav 1,07 g Szénhidrát 27,62 g, Cukor 0,90 g, Só 0,52 g	Energia: 222,28 Kcal / 929,13 Kj Fehérje 5,98 g, Zsír 8,57 g, T.Zsírsav 3,88 g Szénhidrát 29,98 g, Cukor 0,00 g, Só 0,55 g	Energia: 221,03 Kcal / 923,91 Kj Fehérje 10,75 g, Zsír 7,33 g, T.Zsírsav 1,84 g Szénhidrát 27,75 g, Cukor 0,00 g, Só 0,48 g	

.....

Élelmezésvezető