Újlak konyha **Heti étlap 2018.10.22. - 2018.10.26.** **253-0686**

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai				Gyümölcstea Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle	Gyümölcstea Kockasajt Kifli	Citromos tea Magyaros szendvicskrém Teljes kiőrlésű zsemle
				Energia: 258,06 Kcal / 1 078,69 Kj Fehérje 11,68 g | Zsír 5,38 g | T.Zsírsav 2,23 g Szénhidrát 40,78 g | Cukor 0,00 g | Só 0,24 g	Energia: 211,39 Kcal / 883,61 Kj Fehérje 8,70 g | Zsír 4,35 g | T.Zsírsav 1,63 g Szénhidrát 35,20 g | Cukor 0,99 g | Só 0,10 g	Energia: 207,49 Kcal / 867,31 Kj Fehérje 4,74 g | Zsír 2,35 g | T.Zsírsav 0,60 g Szénhidrát 41,60 g | Cukor 13,10 g | Só 0,28 g
Ebéd	**Óvodás gyermek**	PIHENŐNAP	ÜNNEP	Gulyásleves Kakaó szórat Tejbedara	Zöldségkrémleves Levesgyöngy Rántott halrúd Párolt rizs Vegyes vágott savanyúság	Daragaluskaleves Sertéspörkölt Sárgaborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér
				Energia: 482,55 Kcal / 2 017,06 Kj Fehérje 20,17 g | Zsír 22,36 g | T.Zsírsav 4,37 g Szénhidrát 49,80 g | Cukor 4,06 g | Só 1,24 g	Energia: 567,16 Kcal / 2 373,73 Kj Fehérje 25,66 g | Zsír 52,32 g | T.Zsírsav 10,88 g Szénhidrát 72,81 g | Cukor 6,00 g | Só 1,21 g	Energia: 596,31 Kcal / 2 495,78 Kj Fehérje 14,87 g | Zsír 47,53 g | T.Zsírsav 5,11 g Szénhidrát 75,15 g | Cukor 10,49 g | Só 1,10 g
Uzsonna				Sajtkrém Félbarna kenyér Kígyóuborka	Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér	Sajtos croissant
				Energia: 173,59 Kcal / 725,61 Kj Fehérje 6,75 g | Zsír 4,79 g | T.Zsírsav 1,81 g Szénhidrát 24,90 g | Cukor 0,90 g | Só 0,36 g	Energia: 215,23 Kcal / 899,66 Kj Fehérje 6,98 g | Zsír 6,81 g | T.Zsírsav 0,60 g Szénhidrát 31,32 g | Cukor 0,00 g | Só 0,42 g	Energia: 171,60 Kcal / 717,29 Kj Fehérje 5,60 g | Zsír 3,15 g | T.Zsírsav 1,00 g Szénhidrát 29,40 g | Cukor 0,00 g | Só 0,33 g

.....
Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Megértésüket köszönjük!