

Újlak konyha			Heti étlap 2019.12.16. - 2019.12.20.			253-0686		
		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek		
Tízórai		Gyümölcstea Szendvicskrém 7 Teljes kiőrlésű kenyér 1	Vaníliás tej 7 Briós 1	Citromos tea Sárgabaracklekvár Margarin Zsemle 1	Forralt tej 7 Margarin Császárszemle 1	Gyümölcstea Magyaros szendvicskrém 7 Teljes kiőrlésű kenyér 1		
		Energia: 217,16 Kcal / 892,81 KJ	Energia: 248,85 Kcal / 971,99 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.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír		
		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		
Ebéd	Óvodás gyermek	Daragaluskaleves 1,3,9 Pirított csirkemáj Zöldbabfőzelék 1,7 Teljes kiőrlésű kenyér 1	Tojásleves 1,3 Tefjölös, kukoricás csirke 1,7 Bulgur 1 Mandarin	Zöldborsóleves 1,3,9 Bolognai spagetti 1 Reszelt sajt 7	Erőleves 9 Bécsi rudacska Paradicsomos káposzta 1 Teljes kiőrlésű kenyér 1	Bakonyi betyárleves 1,3,7 Piskótakocka 1,3 Csokiöntet 1,7		
		Energia: 499,82 Kcal / 2 162,57 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.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír		
		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		
Uzsonna		Turista felvágott Margarin Zsemle 1	Sajtkrém 7 Teljes kiőrlésű kenyér 1	Zöldhagymás túrókrém 7 Teljes kiőrlésű kenyér 1	Baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 1 Jégcsapretek	Kockasajt 7 Kifli 1		
		Energia: 205,78 Kcal / 859,52 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.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír		
		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		

.....
Élelmezésvezető