

Újlak konyha			Heti étlap 2019.03.11. - 2019.03.15.			253-0686		
		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek		
Tízórai		Citromos tea Margarin Zala felvágott Teljes kiőrlésű zsemle 1	Kakaó 7,(1) Margarin Teljes kiőrlésű zsemle 1	Citromos tea Sonkakrém 7, (1), (6) Félbarna kenyér 1	Gyümölcs tea Szendvicskrém 7 Félbarna kenyér 1 Kígyóuborka			
		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			
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav			
		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			
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
Ebéd	Óvodás gyermek	Karalábéleves 1 Vadas sertésfalatok 1,7,9,10,(12) Szarvacska tészta 1	Erőleves 9 Húsgombóc 3 Paradicsom mártás 1,9,(12) Főtt burgonya Kivi	Tojásleves 1,3 Bácskai rizseshús (9), (12) Befőtt	Sertésraguleves 1,3,9, (12) Túrós gombóc 1,3,7 Porcukorszórat	SZÜNET		
		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			
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav			
		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			
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
Uzsonna		Sajtkrém 7 Félbarna kenyér 1 Rágórépa	Lapka sajt 7 Margarin Félbarna kenyér 1	Lekváros táská 1,3,7	Kockasajt 7 Teljes kiőrlésű kifli 1			
		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			
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav			
		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			
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
								
		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			
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav			
		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			
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			

.....
Élelmészvezető