

Újlak konyha

Heti étlap 2018.04.16. - 2016.04.21.

253-0686

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat										
<b>Tízórai</b>		Citromos tea Szendvicsskrém Teljes kiőrlésű kenyér	Forralt tej Margarin Stangli	Forralt tej Margarin Teljes kiőrlésű zsemle	Karamell Margarin Szezámragos kifli	Hideg tej Zöldséges krém Teljes kiőrlésű kenyér Rágórépa	Gyümölcsstea Sajtkrém Teljes kiőrlésű zsemle										
		Energia: 229,38 Kcal / 958,81 KJ		Energia: 219,72 Kcal / 918,43 KJ		Energia: 257,97 Kcal / 1 078,31 KJ		Energia: 258,76 Kcal / 1 081,62 KJ		Energia: 342,85 Kcal / 1 433,11 KJ		Energia: 243,27 Kcal / 1 016,87 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		5,55 g	8,50 g	3,87 g	10,36 g	5,28 g	2,23 g	11,68 g	5,38 g	2,23 g	10,74 g	5,31 g	2,23 g	12,78 g	14,17 g	6,92 g	6,18 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
32,40 g	5,00 g	0,25 g	32,80 g	0,00 g	0,17 g	40,78 g	0,00 g	0,14 g	42,07 g	6,99 g	0,20 g	40,58 g	0,00 g	0,37 g	36,18 g	5,00 g	0,26 g
<b>Ebéd</b>	<b>Sertéshús-mentes</b>	Zöldségleves Bolognai spagetti szárnyashússal Reszelt sajt	Lebbencsleves Főtt pulyka virsli Kapos tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Tárkonyos szárnyasraguleves Csokiöntet Piskótakocka	Gyümölcsleves Rántott halrúd Párolt rizs Vegyes vágott savanyúság	Daragaluskaleves Magyaros szárnyasfalatok Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Pulykaraguleves Kakaósórat Tejbedara										
		Energia: 561,97 Kcal / 2 348,03 KJ		Energia: 483,62 Kcal / 2 022,53 KJ		Energia: 505,23 Kcal / 2 114,46 KJ		Energia: 593,22 Kcal / 2 482,06 KJ		Energia: 539,74 Kcal / 2 256,11 KJ		Energia: 580,64 Kcal / 2 427,08 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		26,10 g	53,17 g	11,56 g	14,80 g	23,86 g	6,46 g	12,52 g	20,39 g	4,98 g	14,80 g	50,45 g	5,29 g	19,19 g	30,17 g	7,61 g	21,31 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
81,31 g	9,99 g	1,11 g	39,83 g	3,22 g	1,23 g	46,28 g	11,35 g	1,26 g	88,67 g	9,99 g	1,41 g	58,51 g	10,87 g	1,18 g	86,14 g	17,58 g	1,24 g
<b>Uzsonna</b>		Baromfi párizsi Margarin Zsemle	Magyaros krém Félbarna kenyér Újhagyma	Tojáskrém Félbarna kenyér Piros retek	Baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle	Fonottka	Burgonyás pogácsa										
		Energia: 196,76 Kcal / 822,46 KJ		Energia: 273,64 Kcal / 1 143,82 KJ		Energia: 173,59 Kcal / 725,61 KJ		Energia: 221,80 Kcal / 927,12 KJ		Energia: 161,26 Kcal / 674,07 KJ		Energia: 218,06 Kcal / 911,49 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		7,64 g	5,46 g	1,41 g	9,81 g	9,10 g	3,92 g	6,75 g	4,79 g	1,81 g	7,94 g	7,18 g	2,89 g	4,72 g	4,21 g	1,73 g	4,55 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29,04 g	0,00 g	0,38 g	37,01 g	0,90 g	0,26 g	24,90 g	0,90 g	0,36 g	31,12 g	0,00 g	0,34 g	25,94 g	2,80 g	0,21 g	24,80 g	0,00 g	0,27 g

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!  
Megértésüket köszönjük!

