

		Újlak konyha			Heti étlap 2018.04.16. - 2016.04.21.			253-0686											
		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat												
Tízórai		Citromos tea Zöldfűszeres margarinkrém Teljes kiőrlésű kenyér			Citromos tea Margarin Stangli			Gyümölcs tea Margarin Teljes kiőrlésű zsemle			Karamell rizstejjel Margarin Zsemle			Citromos tea Zöldséges margarinkrém Teljes kiőrlésű kenyér Rágórépa			Gyümölcs tea Margarin 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	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	8,08 g	4,58 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		
Ebéd	Tejmentes	Zöldségleves Bolognai spagetti			Lebbencsleves Főtt pulyka virsli szm Kapos tökfőzelék rizstejjel Teljes kiőrlésű kenyér			Tárkonyos sertésraguleves tejföl nélkül Csokiöntet rizstejjel Piskótakocka			Gyümölcsleves rizstejjel Rántott halrúd Párolt rizs Vegyes vágott savanyúság			Daragaluskaleves Magyaros sertésfalatok Zöldbabfőzelék rizstejjel Teljes kiőrlésű kenyér			Pulykaraguleves Kakaósórat Tejbedara rizstejjel		
		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	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	17,18 g	2,11 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		
Uzsonna		Baromfi párizsi szm Margarin Zsemle			Magyaros margarinkrém Félbarna kenyér Újhagyma			Tojáskrém margarinnal Félbarna kenyér Piros retek			Baromfi párizsi szm Margarin Teljes kiőrlésű zsemle			Méz Margarin Zsemle			Lekvár Margarin Zsemle		
		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	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	10,40 g	0,00 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		

Élelmiszevezető