

Újlak konyha			Heti étlap 2018.04.23. - 2018.04.27.			253-0686											
			hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai		Hideg tej Szendvicsskrém Teljes kiőrlésű kenyér			Forralt tej Méz Margarin Zsemle			Tejescávé Margarin Teljes kiőrlésű kifli			Forralt tej Csokis gabonagolyó			Gyümölcsstea Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér			
		Energia: 367,85 Kcal / 1 537,61 KJ			Energia: 279,76 Kcal / 1 169,40 KJ			Energia: 279,71 Kcal / 1 169,19 KJ			Energia: 211,39 Kcal / 883,61 KJ			Energia: 206,35 Kcal / 862,54 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		12,60 g	18,10 g	8,84 g	11,34 g	5,35 g	2,23 g	12,29 g	7,60 g	3,72 g	8,70 g	4,35 g	1,63 g	7,91 g	4,81 g	1,70 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só					
38,20 g 0,00 g 0,27 g			46,60 g 8,10 g 0,15 g			40,59 g 9,99 g 0,30 g			35,20 g 0,99 g 0,17 g			32,67 g 5,00 g 0,41 g					
Ebéd	Iskolás gyermek	Zabgaluskaleves Bécsi rudacska Paradicsomos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér			Lencsegulyás Túrós gombóc Porcukor szórát Alma			Sósakrémleves Levesgyöngy Temesvári sertésragu Párolt rizs			Gombaleves Sertéspörkölt Finomfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér			Zöldségleves Pulykahúsos paprikás burgonya Vegetáriánus vágott savanyúság			
		Energia: 625,25 Kcal / 2 615,55 KJ			Energia: 694,05 Kcal / 2 905,13 KJ			Energia: 685,89 Kcal / 2 867,02 KJ			Energia: 726,73 Kcal / 3 037,73 KJ			Energia: 726,31 Kcal / 3 035,98 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		18,72 g	20,06 g	5,13 g	46,56 g	27,90 g	5,10 g	22,38 g	37,54 g	7,64 g	32,00 g	34,13 g	8,50 g	27,91 g	33,25 g	7,84 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só					
71,20 g 7,99 g 3,13 g			179,44 g 24,98 g 0,98 g			113,47 g 6,43 g 3,93 g			73,86 g 4,88 g 4,59 g			76,28 g 0,44 g 2,46 g					
Uzsonna		Sajtos párizsi Margarin Zsemle			Zöldhagymás szendvicsskrém Teljes kiőrlésű kenyér			Gyümölcsös túrókrém Félbarna kenyér			Turista felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka			Kockasajt Kifli			
		Energia: 198,60 Kcal / 830,15 KJ			Energia: 222,35 Kcal / 929,42 KJ			Energia: 153,02 Kcal / 639,62 KJ			Energia: 197,42 Kcal / 825,22 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	
		7,06 g	6,03 g	1,70 g	7,18 g	7,70 g	0,01 g	5,13 g	1,27 g	0,30 g	6,65 g	6,90 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					
28,86 g 0,00 g 0,33 g			31,08 g 0,00 g 0,28 g			29,17 g 4,31 g 0,15 g			27,03 g 0,00 g 0,33 g			29,40 g 0,00 g 0,26 g					

.....
Élelmészvezető