

| Újlak konyha | | | Heti étlap 2019.01.28. - 2019.02.01. | | | | | | | | | 253-0686 | | | | | |
|-----------------------|--------------------|--|---|---------|--------|--|---------|--------|--|---------|--------|---|---------|--------|--|---------|--------|
| | | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
| Tízórai | | | Citromos tea Szendvicskrém (7) Félbarna kenyér (1) Paradicsom | | | Forralt tej (7) Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) | | | Gyümölcsstea Margarin Zsemle (1) | | | Kakaó (7) Margarin Teljes kiőrlésű kifli (1) | | | Gyümölcsstea Zöldségkrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóuborka | | |
| | | | Energia: 206,35 Kcal / 862,54 KJ | | | Energia: 211,39 Kcal / 883,61 KJ | | | Energia: 219,81 Kcal / 918,81 KJ | | | Energia: 287,94 Kcal / 1 203,59 KJ | | | Energia: 220,46 Kcal / 921,52 KJ | | |
| | | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | | 8,30 g | 4,15 g | 0,60 g | 8,70 g | 4,35 g | 1,63 g | 10,36 g | 5,28 g | 2,23 g | 11,32 g | 5,35 g | 2,23 g | 7,94 g | 5,49 g | 1,41 g |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | | |
| 33,56 g 5,00 g 0,38 g | | | 35,20 g 0,99 g 0,10 g | | | 32,80 g 0,00 g 0,17 g | | | 48,64 g 9,99 g 0,15 g | | | 34,55 g 5,00 g 0,35 g | | | | | |
| Ebéd | Iskolás gyermek | | Francia hagymaleves (1,7) Budapest sertésragu (1,9,12) Főtt burgonya | | | Haséleves (1,3,7,9) Dejós tészta (1) Mandarin | | | Korpagaluskaleves (1,3,9) Bécsi rudacska Paradicsomos káposzta (1,9) Teljes kiőrlésű kenyér (1) | | | Sütőtökrémleves (1,7) Levesgyöngy (1,3,7) Borzas sertésszelet (1,3) Párolt rizs Vegyes vágott savanyúság | | | Magyaros burgonyaleves (1,3,9) Baromfi vagdalt (1,3) Tököfélék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) | | |
| | | | Energia: 718,16 Kcal / 3 005,91 KJ | | | Energia: 705,58 Kcal / 2 950,32 KJ | | | Energia: 689,26 Kcal / 2 882,11 KJ | | | Energia: 730,15 Kcal / 3 056,43 KJ | | | Energia: 725,93 Kcal / 3 035,99 KJ | | |
| | | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | | 24,04 g | 24,70 g | 7,37 g | 24,46 g | 25,09 g | 5,68 g | 15,74 g | 55,74 g | 4,84 g | 17,96 g | 22,37 g | 5,16 g | 22,75 g | 52,96 g | 9,48 g |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | | |
| 59,53 g 0,00 g 1,25 g | | | 56,28 g 3,22 g 1,49 g | | | 90,40 g 9,99 g 1,26 g | | | 57,93 g 0,44 g 1,47 g | | | 70,88 g 4,00 g 1,59 g | | | | | |
| Uzsonna | | | Kockasajt (7) Teljes kiőrlésű kifli (1) | | | Sonka felvágott (1,6) Margarin Félbarna kenyér (1) | | | Lapka sajt (7) Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) | | | Zöldhagymás krém (7) Félbarna kenyér (1) | | | Gyümölcsös joghurt (7) Kifli (1) | | |
| | | | Energia: 329,57 Kcal / 1 377,60 KJ | | | Energia: 211,79 Kcal / 885,28 KJ | | | Energia: 220,70 Kcal / 922,53 KJ | | | Energia: 217,50 Kcal / 909,15 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 |
| | | | 12,95 g | 13,80 g | 7,62 g | 7,76 g | 6,05 g | 1,98 g | 6,22 g | 8,59 g | 3,87 g | 10,45 g | 7,30 g | 1,84 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 | | | | | |
| 38,00 g 0,00 g 0,27 g | | | 31,33 g 0,00 g 0,34 g | | | 29,35 g 0,00 g 0,25 g | | | 27,24 g 0,00 g 0,3 g | | | 29,40 g 0,00 g 0,31 g | | | | | |

.....
Élelmezésvezető