



## Heti étlap 2016.09.26. - 2016.09.30.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00001) Normál iskola</b>	<b>Tízórai</b>	Tej , Ráma margarin, Korpás zsemle, Uborka karika			Natur joghurt, Sajtkrém, Rozsos kenyér , Paradicsom			Kakaó , Körözött, Burgonyás kenyér, Zöldpaprika			Tej , Zala felvágott, Korpás zsemle			Gyümölcsle , Csirkemell sonka, Zsemle		
		Energia: 273,36 Kcal / 1 142,64 KJ			Energia: 99,39 Kcal / 415,45 KJ			Energia: 145,56 Kcal / 608,44 KJ			Energia: 287,18 Kcal / 1 200,41 KJ			Energia: 241,48 Kcal / 1 009,39 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12,55 g	8,80 g	1,70 g	9,20 g	1,89 g	0,17 g	8,07 g	6,47 g	3,18 g	15,62 g	9,15 g	3,76 g	8,86 g	0,93 g	0,27 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	35,92 g	0,00 g	0,37 g	11,84 g	0,00 g	0,21 g	13,58 g	0,00 g	0,50 g	35,13 g	0,00 g	0,63 g	48,06 g	0,00 g	0,51 g	
	<b>Ebéd</b>	Rántott leves , Sült szafaládé, Finomfőzelék, Street ropogós szelet, Félbarna kenyér , Pírtott zsemlekocka			Babgulyás galuskával, Gránátos kocka, Csemege uborka, Alma			Csontleves finommetélt, Bulgur , Tej. pulykaapró , Túró rudi			Zöldségkrémleves , Levesgyöngy , Lucskos káposztafőzelék, Félbarna kenyér , Gyümölcsszelet			Magyaros burgonyaleves , Bácskai rizseshús, Bugaci saláta , Isler		
		Energia: 568,61 Kcal / 2 376,79 KJ			Energia: 773,24 Kcal / 3 232,14 KJ			Energia: 674,00 Kcal / 2 817,32 KJ			Energia: 373,78 Kcal / 1 562,40 KJ			Energia: 1 025,78 Kcal / 4 287,76 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		22,79 g	26,23 g	7,79 g	37,67 g	20,43 g	3,76 g	37,69 g	25,45 g	4,63 g	24,17 g	12,32 g	3,39 g	37,31 g	34,43 g	8,67 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	59,42 g	0,01 g	1,66 g	107,88 g	0,04 g	0,58 g	76,60 g	0,05 g	0,14 g	40,70 g	0,15 g	0,10 g	139,85 g	35,88 g	0,24 g	
<b>Uzsonna</b>	Kenőmájas, Többmagvas kenyér			Párizsi , Sárgarépa, Szójás-korpás zsemle			Minidzsem , Kifli			Vaj , Burgonyás kenyér, Retek			Sajtkrém, Magos zsemle			
	Energia: 105,39 Kcal / 440,53 KJ			Energia: 220,67 Kcal / 922,40 KJ			Energia: 198,04 Kcal / 827,81 KJ			Energia: 94,05 Kcal / 393,13 KJ			Energia: 135,84 Kcal / 567,81 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	2,89 g	9,69 g	3,65 g	8,87 g	5,91 g	2,08 g	4,36 g	0,31 g	0,00 g	0,98 g	8,06 g	0,00 g	6,96 g	1,88 g	0,00 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
1,53 g	0,00 g	0,19 g	32,61 g	0,00 g	0,65 g	44,06 g	15,75 g	0,29 g	4,28 g	0,00 g	0,04 g	23,60 g	0,00 g	0,25 g		

Az étlapváltozás jogát fenntarjuk ! Diétás étkezést nem tudunk biztosítani !  
 Diétás étkezés : Soproni Gyógyközpont  
 Nagy Barnabásné Élelmezés Vezet

