



Heti étlap 2016.10.17. - 2016.10.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00001) Normál iskola	Tízórai	Tej , Soproni felvágott, Többmagvas kenyér			Kakaó , Kifli szójas-korpás, Mini méz			Tej , Vajkrém, Magos zsemle, Zöldpaprika			Jogobella 0% joghurt, Gabonás keksz			Gyümölcslé , Zala felvágott, Zsemle		
		Energia: 151,29 Kcal / 632,39 KJ			Energia: 290,13 Kcal / 1 212,74 KJ			Energia: 287,43 Kcal / 1 201,46 KJ			Energia: 182,62 Kcal / 763,35 KJ			Energia: 272,28 Kcal / 1 138,13 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		13,40 g	9,34 g	2,49 g	8,92 g	5,75 g	0,27 g	11,66 g	10,83 g	1,63 g	7,70 g	1,18 g	0,10 g	7,33 g	5,68 g	2,06 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	11,86 g 0,00 g 0,51 g			50,32 g 24,30 g 0,32 g			35,94 g 0,00 g 0,54 g			33,00 g 4,50 g 0,00 g			46,86 g 0,00 g 0,52 g			
	Ebéd	Frankfurti leves , Nutellás gombóc 8 db, Alma			Csontleves húsgaluskával , Burgonya főzelék, Vagdalt , Félbarna kenyér , Gabonaszélet fehér tejsavonóva			Kukoricapüré leves , Párolt rizs 1/2, Zöldkötet 1/2, Mogyoróba forgatott rántott pulykamell			Sertésragu leves , Tejberizs, Instant kakaópor , Gyümölcs			Tojás leves , Bulguros hús, Bugaci saláta		
		Energia: 548,33 Kcal / 2 292,02 KJ			Energia: 1 061,22 Kcal / 4 435,90 KJ			Energia: 840,80 Kcal / 3 514,54 KJ			Energia: 439,45 Kcal / 1 836,90 KJ			Energia: 622,65 Kcal / 2 602,68 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		16,12 g	14,08 g	4,07 g	37,46 g	30,59 g	14,01 g	36,57 g	37,77 g	4,99 g	21,87 g	9,33 g	2,77 g	33,44 g	22,62 g	4,75 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	85,99 g 0,04 g 0,48 g			114,51 g 41,08 g 0,24 g			87,53 g 3,03 g 0,35 g			65,69 g 8,40 g 0,13 g			74,25 g 10,03 g 0,16 g			
Uzsonna	Körözött, Korpás zsemle			Sonkás croissant			Kenőmájas, Burgonyás kenyér, Újhagyma			Magos kifli			Zsír, Burgonyás kenyér, Jégcsap retek			
	Energia: 196,30 Kcal / 820,53 KJ			Energia: 155,90 Kcal / 651,66 KJ			Energia: 115,91 Kcal / 484,50 KJ			Energia: 297,29 Kcal / 1 242,67 KJ			Energia: 158,31 Kcal / 661,74 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	8,32 g	6,63 g	2,98 g	6,97 g	2,52 g	0,62 g	3,42 g	9,74 g	3,65 g	9,49 g	10,18 g	2,29 g	1,84 g	15,25 g	5,74 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
25,61 g 0,00 g 0,54 g			25,83 g 1,60 g 0,05 g			3,52 g 0,00 g 0,21 g			41,82 g 1,00 g 0,08 g			3,24 g 0,00 g 0,06 g				

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

