



## Heti étlap 2016.12.05. - 2016.12.09.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00001) Normál iskola</b>	<b>Tízórai</b>	Tej , Ráma margarin, Korpás zsemle			Gyümölcsle , Sajtkrém, Többmagvas kenyér, Paradicsom			Kakaó , Zsír, Teljes kiőrlésű kenyér			Tej , Kenőmájás, Korpás zsemle			Kakaó , Búrkifli		
		Energia: 267,48 Kcal / 1 118,07 KJ			Energia: 138,35 Kcal / 578,30 KJ			Energia: 206,09 Kcal / 861,46 KJ			Energia: 322,43 Kcal / 1 347,76 KJ			Energia: 255,41 Kcal / 1 067,61 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12,05 g	8,75 g	1,70 g	3,74 g	1,70 g	0,01 g	5,24 g	15,60 g	6,01 g	14,70 g	13,40 g	5,35 g	10,55 g	4,16 g	1,12 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	35,07 g 0,00 g 0,36 g			27,20 g 0,00 g 0,01 g			10,94 g 0,00 g 0,21 g			35,40 g 0,00 g 0,54 g			44,00 g 10,19 g 0,21 g			
	<b>Ebéd</b>	Becsinált leves galuskával, Gyümölcsös tejberizs , Instant kakaópor			Zöldségleves daragaluskával, Mexikói sertés tokány, Párolt rizs , Uborka saláta , Gyümölcs, Mikulás csomag			Csontleves finommetélt, Tökfőzelék , Vagdalt , Félbarna kenyér , Meggyes müzliszelet			Zöldbabeleves zöldséges resz.tésztával, Paradicsomos halas tészta			Meggy leves , Natúr szelet májraguval , Petrezselymes burgonya, Káposzta saláta		
		Energia: 410,20 Kcal / 1 714,64 KJ			Energia: 4 764,90 Kcal / 19 917,28 KJ			Energia: 863,97 Kcal / 3 611,39 KJ			Energia: 513,05 Kcal / 2 144,55 KJ			Energia: 720,79 Kcal / 3 012,90 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		21,15 g	8,02 g	2,71 g	127,93 g	252,54 g	3,65 g	31,37 g	24,45 g	7,48 g	35,02 g	11,71 g	2,83 g	34,49 g	19,88 g	5,19 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	62,43 g 15,18 g 0,13 g			482,27 g 7,05 g 0,11 g			126,04 g 31,06 g 0,25 g			64,71 g 0,79 g 0,44 g			98,76 g 27,55 g 0,14 g			
<b>Uzsonna</b>	Zala felvágott, Többmagvas kenyér, Alma			Mákos kifli			Főtt tojás 1 db, Szójás-korpás zsemle			Teljes kiőrlésű kenyér, Lilahagyma, Vaj			Soproni felvágott, Magos zsemle, Jégcsap retek			
	Energia: 104,93 Kcal / 438,61 KJ			Energia: 363,18 Kcal / 1 518,09 KJ			Energia: 202,67 Kcal / 847,16 KJ			Energia: 99,06 Kcal / 414,07 KJ			Energia: 164,61 Kcal / 688,07 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	4,21 g	5,84 g	2,06 g	10,87 g	11,27 g	2,54 g	10,10 g	5,15 g	1,24 g	0,98 g	8,06 g	0,00 g	10,72 g	6,63 g	0,86 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
8,26 g 0,00 g 0,28 g			54,33 g 13,99 g 0,17 g			28,74 g 0,00 g 0,38 g			5,50 g 0,00 g 0,03 g			23,96 g 0,00 g 0,67 g				

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

