

Heti étlap 2017.01.23. - 2017.01.27.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00001) Normál iskola</b>	<b>Tízórai</b>	Tej , Töltött gabonapehely			Kakaó , Körözött, Többszemélyes kenyér			Tej , Kenőmájas, Burgonyás kenyér			Kefír , Párizsi , Vaj , Többszemélyes kenyér, Jégcsap retek			Kakaó , Sajtos pogácsa		
		Energia: 192,59 Kcal / 805,03 KJ			Energia: 108,00 Kcal / 451,44 KJ			Energia: 206,83 Kcal / 864,55 KJ			Energia: 221,20 Kcal / 924,62 KJ			Energia: 303,59 Kcal / 1 269,01 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10,01 g	3,48 g	1,63 g	6,29 g	4,36 g	2,21 g	9,85 g	12,69 g	5,28 g	11,31 g	13,73 g	2,17 g	11,97 g	8,69 g	2,68 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	29,50 g 0,00 g 0,11 g			10,76 g 0,00 g 0,38 g			13,07 g 0,00 g 0,32 g			12,82 g 0,00 g 0,54 g			44,18 g 1,00 g 0,26 g			
	<b>Ebéd</b>	Zöldséges karalábéleves , Sajtos tészta tejföllel, Narancs			Lebbencsleves, Sóskafezelék, Főtt tojás , Főtt burgonya, Banános zabszelet , Levesgyöngy			Tárkonyos tejfölös raguleves, Alma, Túrós bukta			Zöldborsóleves , Serpenyős burgonya kolbásszal, Félbarna kenyér , Csemege uborka, Street ropogós szelet			Paradicsom leves, Rántott sertészelet, Párolt rizs 1/2, Majonézes kukorica saláta		
		Energia: 541,63 Kcal / 2 264,01 KJ			Energia: 601,18 Kcal / 2 512,93 KJ			Energia: 850,90 Kcal / 3 556,76 KJ			Energia: 675,83 Kcal / 2 824,97 KJ			Energia: 956,60 Kcal / 3 998,59 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		24,68 g	14,37 g	4,39 g	20,71 g	18,85 g	6,12 g	38,90 g	24,52 g	6,57 g	28,14 g	18,41 g	5,47 g	30,50 g	50,13 g	8,36 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	76,02 g 0,00 g 0,16 g			84,20 g 9,50 g 0,12 g			117,53 g 14,58 g 0,20 g			97,64 g 0,01 g 1,29 g			95,14 g 12,99 g 0,49 g			
	<b>Uzsonna</b>	Zsemle, Soproni felvágott			Hamé tonhal pástétom , Magos zsemle, Uborka karika			Sajtkrém, Zsemle, Sárgarépa			Korpás zsemle, Ráma margarin, Főtt tojás 1 db			Kockasajt, Kifli		
		Energia: 157,33 Kcal / 657,64 KJ			Energia: 177,12 Kcal / 740,36 KJ			Energia: 147,91 Kcal / 618,26 KJ			Energia: 236,49 Kcal / 988,53 KJ			Energia: 160,54 Kcal / 671,06 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
10,12 g		6,58 g	0,86 g	5,30 g	6,85 g	0,00 g	7,32 g	1,94 g	0,01 g	10,65 g	10,55 g	1,31 g	5,71 g	3,37 g	1,64 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
22,86 g 0,00 g 0,64 g			23,65 g 0,00 g 0,53 g			26,03 g 0,00 g 0,29 g			24,71 g 0,00 g 0,31 g			26,71 g 0,00 g 0,37 g				

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

