



### Heti étlap 2017.02.27. - 2017.03.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00001) Normál iskola</b>	<b>Tízórai</b>	Tej , Vajkrém, Burgonyás kenyér			Kakaó , Rozsos kenyér , Trappista sajt, Savanyú káposzta			Tej , Delma multivitaminos margarin, Teljes kiőrlésű kenyér			Tej , Korpás zsemle, Mini méz			Tej , Almás lepény		
		Energia: 178,91 Kcal / 747,84 KJ			Energia: 125,35 Kcal / 523,96 KJ			Energia: 151,88 Kcal / 634,86 KJ			Energia: 321,37 Kcal / 1 343,33 KJ			Energia: 231,62 Kcal / 968,17 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7,70 g	10,44 g	1,63 g	13,25 g	2,03 g	1,14 g	7,20 g	8,04 g	1,63 g	12,17 g	3,75 g	1,70 g	10,44 g	5,82 g	2,44 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	13,78 g 0,00 g 0,32 g			12,98 g 0,00 g 0,40 g			12,74 g 0,00 g 0,14 g			59,37 g 24,30 g 0,36 g			34,13 g 5,00 g 0,15 g			
	<b>Ebéd</b>	Zöldséges lencseleves, Tejberizs, Kakaó szórás			Csontleves finommetélt, Zöldborsófőzelék , Sült párizsi , Félbarna kenyér , Gabonaszelet fehér tejbevonóval			Gombakrémleves , Káposztás kocka			Paradicsom leves, Natúr sertésszelet, Vajas kukorica 1/2 , Párolt rizs 1/2, Gyümölcs			Rántott leves daragaluskával, Halpogácsa, Tartármártás , Petrezselymes burgonya		
		Energia: 336,16 Kcal / 1 405,15 KJ			Energia: 967,39 Kcal / 4 043,69 KJ			Energia: 469,39 Kcal / 1 962,05 KJ			Energia: 611,69 Kcal / 2 556,86 KJ			Energia: 872,96 Kcal / 3 648,97 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		14,48 g	4,70 g	1,46 g	27,38 g	38,96 g	17,03 g	15,70 g	11,54 g	2,15 g	26,56 g	19,32 g	3,63 g	26,07 g	51,24 g	9,12 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	58,37 g 8,43 g 0,09 g			82,96 g 41,05 g 0,68 g			74,67 g 5,01 g 0,04 g			81,92 g 13,03 g 0,17 g			74,57 g 0,05 g 0,37 g			
<b>Uzsonna</b>	Tepertőkrém, Piros arany , Rozsos kenyér			Kópé szelet, Korpás zsemle			Briós, Alma			Többmagvas kenyér, Kenőmájás			Körözött, Magos zsemle, Lilahagyma			
	Energia: 191,10 Kcal / 798,80 KJ			Energia: 173,15 Kcal / 723,77 KJ			Energia: 271,87 Kcal / 1 136,42 KJ			Energia: 105,39 Kcal / 440,53 KJ			Energia: 191,29 Kcal / 799,59 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	6,67 g	16,54 g	0,00 g	12,03 g	2,39 g	0,80 g	8,38 g	4,55 g	1,05 g	2,89 g	9,69 g	3,65 g	7,19 g	6,19 g	2,91 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
2,40 g 0,00 g 0,13 g			24,59 g 0,00 g 0,38 g			48,91 g 7,19 g 0,05 g			1,53 g 0,00 g 0,19 g			26,43 g 0,00 g 0,54 g				

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

