



Heti étlap 2017.02.20. - 2017.02.24.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00001) Normál iskola	Tízórai	Tej , Mini méz, Kifli			Kakaó , Vajkrém, Zsemle			Gyümölcsle , Kockasajt, Magos zsemle			Tej , Sajtkrém, Rozsos kenyér			Kakaó , Sós stangli		
		Energia: 315,42 Kcal / 1 318,46 KJ			Energia: 235,63 Kcal / 984,93 KJ			Energia: 248,65 Kcal / 1 039,36 KJ			Energia: 134,18 Kcal / 560,87 KJ			Energia: 321,65 Kcal / 1 344,50 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11,06 g	3,31 g	1,63 g	8,26 g	8,08 g	0,27 g	5,33 g	3,34 g	1,64 g	10,40 g	4,64 g	1,63 g	12,63 g	8,18 g	2,51 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	59,98 g 24,30 g 0,39 g			32,64 g 0,00 g 0,61 g			48,43 g 0,00 g 0,34 g			13,54 g 0,00 g 0,14 g			49,23 g 0,00 g 0,26 g			
	Ebéd	Tojás leves , Tökfőzelék , Vagdalt , Félbarna kenyér , Meggyes müzliszelet			Becsinált leves galuskával, Diós tészta			Karfioleves reszelt tésztával, Paraj főzelék, Főtt tojás , Főtt burgonya, Gyümölcs			Kukoricapüré leves , Sült csirkecomb, Párolt rizs , Savanyúság			Zöldborsóleves , Lecsós szelet , Burgonyapüré		
		Energia: 837,99 Kcal / 3 502,80 KJ			Energia: 654,70 Kcal / 2 736,65 KJ			Energia: 437,32 Kcal / 1 828,00 KJ			Energia: 740,40 Kcal / 3 094,87 KJ			Energia: 402,19 Kcal / 1 681,15 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		29,90 g	26,50 g	8,07 g	25,12 g	20,71 g	4,15 g	19,05 g	12,13 g	2,55 g	52,57 g	20,14 g	3,27 g	26,76 g	12,01 g	2,94 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	116,37 g 31,04 g 0,27 g			91,02 g 24,98 g 0,05 g			61,67 g 0,09 g 0,20 g			86,44 g 3,04 g 0,18 g			46,25 g 0,05 g 0,25 g			
Uzsonna	Húskrém, Teljes kiőrlésű kenyér			Flört réteges joghurt, Zöldséges ropogós kenyér			Sajtos rúd			Csirkemell sonka, Zsemle, Sárgarépa			Vaj , Korpás zsemle, Jégcsap retek			
	Energia: 32,54 Kcal / 136,02 KJ			Energia: 96,66 Kcal / 404,04 KJ			Energia: 251,14 Kcal / 1 049,77 KJ			Energia: 154,51 Kcal / 645,85 KJ			Energia: 211,11 Kcal / 882,44 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	1,45 g	1,77 g	0,00 g	7,52 g	0,47 g	0,19 g	8,16 g	8,46 g	2,54 g	9,22 g	0,99 g	0,28 g	5,95 g	8,78 g	0,07 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
2,14 g 0,00 g 0,03 g			15,06 g 0,00 g 0,32 g			35,42 g 1,01 g 0,08 g			26,49 g 0,00 g 0,55 g			26,83 g 0,00 g 0,27 g				

Az étlapváltozás jogát fenntarjuk ! Diétás étkezést nem tudunk biztosítani !

Diétás étkezés : Soproni Gyógyközpont

Nagy Barnabásné Élelmezés Vezet

