



Heti étlap 2017.03.20. - 2017.03.24.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek				
(00001) Normál iskola	Tízórai	Tej , Sajtkrém, Burgonyás kenyér, Retek			Kakaó , Zsemle, Csirkemell sonka			Tej , Kenőmájás, Korpás zsemle			Natur joghurt, Többmagvas kenyér, Ráma margarin			Kakaó , Fonott kalács				
		Energia: 137,09 Kcal / 573,04 KJ			Energia: 197,49 Kcal / 825,51 KJ			Energia: 322,43 Kcal / 1 347,76 KJ			Energia: 101,76 Kcal / 425,36 KJ			Energia: 292,14 Kcal / 1 221,15 KJ				
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav		
		10,64 g	4,66 g	1,63 g	12,86 g	1,32 g	0,54 g	14,70 g	13,40 g	5,35 g	5,34 g	5,19 g	0,15 g	11,98 g	4,55 g	1,32 g		
	Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát					
	Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor					
	Só			Só			Só			Só			Só					
	13,98 g			0,00 g			0,15 g			32,86 g			0,00 g			0,68 g		
	35,40 g			0,00 g			0,54 g			8,10 g			0,00 g			0,19 g		
	50,71 g			7,19 g			0,23 g											
	Ebéd	Frankfurti leves , Túrógombóc 4 db, Narancs,			Mazsolás almaleves , Natúr sertésszelet, Burgonyapüré, Vegyes vágott savanyúság			Csontleves májgaluskával, Burgonya főzelék, Vagdalt pogácsa, Félbarna kenyér , Gabonaszélet fehér tejbevonóval			Zöldségleves reszelt tésztával, Tejf. pulykaapró , Galuska			Karfioleves tejfölös, Rántott hal, Párolt rizs , Tartármártás				
Energia: 819,83 Kcal / 3 426,89 KJ			Energia: 528,33 Kcal / 2 208,42 KJ			Energia: 1 233,47 Kcal / 5 155,90 KJ			Energia: 590,70 Kcal / 2 469,13 KJ			Energia: 1 043,70 Kcal / 4 362,67 KJ						
Fehérje		Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav			
28,45 g		15,40 g	4,07 g	23,25 g	13,48 g	3,97 g	36,82 g	47,77 g	15,87 g	37,63 g	15,00 g	3,30 g	31,15 g	59,25 g	11,39 g			
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát						
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor						
Só			Só			Só			Só			Só						
137,32 g			10,03 g			0,47 g			77,59 g			32,20 g			0,41 g			
119,41 g			41,10 g			0,30 g			73,55 g			0,01 g			0,07 g			
94,57 g			0,01 g			0,39 g												
Uzsonna	Többmagvas kenyér, Hamé tonhal pástétom			Kefír , Korpás kifli, Ráma margarin			Meggyes táská			Kópé szelet, Kifli, Sárgarépa			Kockasajt, Zsemle					
	Energia: 70,49 Kcal / 294,65 KJ			Energia: 246,97 Kcal / 1 032,33 KJ			Energia: 287,69 Kcal / 1 202,54 KJ			Energia: 187,31 Kcal / 782,96 KJ			Energia: 149,61 Kcal / 625,37 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav			
	1,48 g	6,58 g	0,00 g	11,50 g	5,55 g	0,11 g	8,60 g	5,57 g	1,32 g	11,52 g	2,05 g	0,75 g	5,33 g	3,34 g	1,64 g			
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát						
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor						
Só			Só			Só			Só			Só						
1,54 g			0,00 g			0,29 g			37,70 g			0,00 g			0,56 g			
50,61 g			6,99 g			0,06 g			29,25 g			0,00 g			0,47 g			
24,43 g			0,00 g			0,34 g												

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

