



Heti étlap 2017.03.27. - 2017.03.31.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00001) Normál iskola	Tízórai	Gyümölcslé , Sajtkrém, Burgonyás kenyér			Tej , Magyorkrém 25gr, Kifli			Natur joghurt, Soproni felvágott, Zsemle			Tej , Kópé szelet, Magos zsemle			Tej , Kuglóf		
		Energia: 136,16 Kcal / 569,15 KJ			Energia: 217,27 Kcal / 908,19 KJ			Energia: 208,65 Kcal / 872,16 KJ			Energia: 253,33 Kcal / 1 058,92 KJ			Energia: 285,19 Kcal / 1 192,09 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		3,60 g	1,64 g	0,00 g	10,94 g	3,31 g	1,63 g	15,22 g	6,73 g	1,01 g	17,34 g	4,92 g	2,36 g	10,02 g	13,01 g	3,02 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	26,94 g 0,00 g 0,00 g			35,68 g 0,00 g 0,00 g			29,76 g 0,00 g 0,00 g			33,52 g 0,00 g 0,00 g			31,66 g 10,99 g 0,00 g			
	Ebéd	Zöldborsóleves , Sajtós tészta tejföllel			Fokhagymakrémleves , Pírtott földimogyoró , Sertéspörkölt , Kagyló tészta, Bugaci saláta			Magyaros gombaleves, Túrós vagdalt pogácsa, Burgonyapüré, Csemege uborka, Kivi			Szárzabbaleves, Sült csirkecomb, Párolt rizs , Gyümölcsmártás			Zöldségleves reszelt tésztával, Sóskafozélék, Főtt burgonya, Főtt tojás , Meggyes müzliszelet		
		Energia: 507,12 Kcal / 2 119,76 KJ			Energia: 759,46 Kcal / 3 174,54 KJ			Energia: 643,67 Kcal / 2 690,54 KJ			Energia: 930,00 Kcal / 3 887,40 KJ			Energia: 870,36 Kcal / 3 638,10 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25,75 g	14,37 g	4,45 g	39,65 g	27,40 g	5,83 g	26,74 g	31,26 g	4,84 g	57,03 g	21,26 g	3,74 g	23,71 g	23,05 g	7,07 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	67,50 g 0,01 g 0,34 g			87,70 g 10,18 g 0,34 g			61,50 g 0,01 g 0,22 g			126,46 g 28,27 g 0,35 g			136,94 g 31,01 g 0,41 g			
Uzsonna	Olasz felvágott, Rozsos kenyér			Félbarna kenyér , Vajkrém, Paradicsom			Pizza szelet			Tavaszi felvágott, Többmagvas kenyér, Sárgarépa			Trappista sajt, Vaj , Retek, Zsemle			
	Energia: 74,52 Kcal / 311,49 KJ			Energia: 206,92 Kcal / 864,93 KJ			Energia: 204,34 Kcal / 854,14 KJ			Energia: 82,21 Kcal / 343,64 KJ			Energia: 246,53 Kcal / 1 030,50 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	3,97 g	6,34 g	2,06 g	4,74 g	7,82 g	0,01 g	8,15 g	5,16 g	1,18 g	4,17 g	5,56 g	2,07 g	12,86 g	9,83 g	0,87 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
2,20 g 0,00 g 0,75 g			29,60 g 0,00 g 0,18 g			31,11 g 1,70 g 0,66 g			3,69 g 0,00 g 0,00 g			25,96 g 0,00 g 0,00 g				

Az étlapváltozás jogát fenntarjuk ! Diétás étkezést nem tudunk biztosítani !

Diétás étkezés : Soproni Gyógyközpont

Nagy Barnabásné Élelmezés Vezet

