



Heti étlap 2017.04.17. - 2017.04.21.

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00001) Normál iskola	Tízórai	Tej , Sárgabarack lekvár, Kifli szójas-korpás			Kakaó , Kenőmájás, Teljes kiőrlésű kenyér, Újhagyma			Natur joghurt, Zala felvágott, Rozsos kenyér , Uborka karika			Tej , Fonott kakaós kalács		
		Energia: 272,76 Kcal / 1 140,14 KJ			Energia: 170,97 Kcal / 714,65 KJ			Energia: 129,37 Kcal / 540,77 KJ			Energia: 338,83 Kcal / 1 416,31 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11,91 g	8,57 g	1,63 g	7,42 g	10,14 g	3,92 g	9,37 g	5,62 g	2,21 g	15,05 g	7,48 g	2,88 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	36,19 g 0,00 g 0,00 g			12,32 g 0,00 g 0,00 g			9,61 g 0,00 g 0,75 g			52,67 g 7,19 g 0,00 g			
	Ebéd	Zöldségleves daragaluskával, Túrós tészta, Kivi			Karfiolleves tejfölös, Bácskai rizseshús, Káposzta saláta			Zellerkrémleves , Pirított napraforgó, Zöldborsós sertésragu, Bulgur			Tojás leves , Burgonya főzelék, Vagdalt pogácsa, Zabszelet málnás, Félbarna kenyér		
		Energia: 544,02 Kcal / 2 274,00 KJ			Energia: 625,12 Kcal / 2 613,00 KJ			Energia: 645,28 Kcal / 2 697,27 KJ			Energia: 735,46 Kcal / 3 074,22 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		24,76 g	13,81 g	3,58 g	27,80 g	22,37 g	5,38 g	32,69 g	25,86 g	5,34 g	27,29 g	35,26 g	6,80 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	78,00 g 0,04 g 0,34 g			77,14 g 7,02 g 0,34 g			73,49 g 0,02 g 0,68 g			75,71 g 0,08 g 0,21 g			
Uzsonna	Gépsonka, Magos zsemle			Vajkrém, Burgonyás kenyér			Főtt tojás 1 db, Korpás zsemle			Kockasajt, Többmagvas kenyér			
	Energia: 156,27 Kcal / 653,21 KJ			Energia: 81,85 Kcal / 342,13 KJ			Energia: 192,23 Kcal / 803,52 KJ			Energia: 46,51 Kcal / 194,41 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	10,54 g	1,92 g	0,73 g	0,90 g	7,44 g	0,00 g	10,65 g	5,55 g	1,31 g	1,81 g	3,10 g	1,64 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
22,92 g 0,00 g 0,00 g			3,18 g 0,00 g 0,18 g			24,71 g 0,00 g 0,00 g			2,83 g 0,00 g 0,00 g				

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

