

Heti étlap 2017.05.01. - 2017.05.05.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00001) Normál iskola	Tízórai	Tej , Töltött gabonapehely	Kakaó , Póréhagymás vajkrém, Sárgarépa, Burgonyás kenyér	Gyümölcsle , Zala felvágott, Zsemle, Paradicsom	Kakaó , Vaj , Rozsos kenyér , Piros arany
		Energia: 192,59 Kcal / 805,03 KJ	Energia: 148,98 Kcal / 622,74 KJ	Energia: 278,85 Kcal / 1 165,59 KJ	Energia: 147,31 Kcal / 615,76 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10,01 g 3,48 g 1,63 g	5,26 g 7,90 g 0,28 g	7,63 g 5,74 g 2,07 g	5,01 g 8,44 g 0,27 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	29,50 g 0,00 g 0,00 g	14,41 g 0,00 g 0,18 g	48,06 g 0,00 g 0,75 g	12,81 g 0,00 g 0,00 g	
	Ebéd	Zöldségleves tészabetéttel, Túrós vagdalt pogácsa, Burgonyapüré, Vegyes befőtt	Brokkolikrémleves , Píritott földimogyoró , Tavaszi aprópecsenye , Párolt rizs , Fejes saláta	Nyírségi gombóclevés, Szilvatöltelikes gombóc 4 db , Alma	Karalábéleves , Serpenyős burgonya kolbásszal, Félbarna kenyér , Müzliszelet
		Energia: 580,40 Kcal / 2 426,07 KJ	Energia: 846,35 Kcal / 3 537,74 KJ	Energia: 721,89 Kcal / 3 017,50 KJ	Energia: 702,84 Kcal / 2 937,87 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		23,09 g 30,60 g 4,76 g	42,53 g 26,71 g 4,86 g	26,28 g 12,72 g 3,30 g	21,17 g 24,07 g 5,26 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	52,36 g 0,02 g 0,49 g	107,59 g 10,04 g 0,24 g	121,01 g 10,00 g 0,25 g	95,55 g 0,00 g 1,85 g	
Uzsonna	Vaj , Többszemélyes kenyér	Trappista sajt, Ráma margarin, Többszemélyes kenyér	Fahéjas csiga	Soproni felvágott, Magos zsemle, Újhagyma	
	Energia: 86,76 Kcal / 362,66 KJ	Energia: 104,20 Kcal / 435,56 KJ	Energia: 327,06 Kcal / 1 367,11 KJ	Energia: 163,47 Kcal / 683,30 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	0,58 g 8,04 g 0,00 g	8,76 g 6,57 g 0,87 g	8,48 g 7,44 g 1,53 g	10,49 g 6,63 g 0,86 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
2,90 g 0,00 g 0,00 g	2,22 g 0,00 g 0,10 g	56,41 g 16,98 g 0,00 g	23,91 g 0,00 g 0,00 g		

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

