



Heti étlap 2017.05.22. - 2017.05.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00001) Normál iskola	Tízórai	Tej , Mini méz, Kifli			Kakaó , Vaj , Rozsos kenyér			Tej , Kockasajt, Karalábé, Kifli szójás-korpás			Gyümölcsle , Kópé szelet, Uborka karika, Többmagvas kenyér			Tejital KARIBI , Tavaszi pogácsa		
		Energia: 315,42 Kcal / 1 318,46 Kj			Energia: 146,20 Kcal / 611,12 Kj			Energia: 285,82 Kcal / 1 194,73 Kj			Energia: 158,09 Kcal / 660,82 Kj			Energia: 348,02 Kcal / 1 454,72 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	4,74 g	8,44 g	0,27 g	13,80 g	11,47 g	3,28 g	7,52 g	1,73 g	0,73 g	10,09 g	4,07 g	0,67 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	59,98 g 24,30 g 0,00 g			12,64 g 0,00 g 0,00 g			31,52 g 0,00 g 0,00 g			26,17 g 0,00 g 0,00 g			67,48 g 0,00 g 0,00 g			
	Ebéd	Zöldborsóleves , Bolognai spagetti , Meggyes müzliszelet			Rántott leves , Lencsefőzelék, Pörkölt , Félbarna kenyér , Piritott zsemlekočka			Zöldségkrémleves , Levesgyöngy , Brassói aprópecsenye , Bulgur , Káposzta saláta			Gulyásleves , Darásmetélt , Almapüré			Paradicsom leves, Rántott hal, Majonézes kukorica saláta , Narancs		
		Energia: 921,02 Kcal / 3 849,86 Kj			Energia: 505,83 Kcal / 2 114,37 Kj			Energia: 655,29 Kcal / 2 739,11 Kj			Energia: 747,96 Kcal / 3 126,47 Kj			Energia: 947,88 Kcal / 3 962,14 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		36,10 g	21,10 g	5,69 g	33,36 g	14,73 g	3,52 g	33,14 g	23,26 g	4,88 g	28,62 g	15,77 g	2,89 g	29,30 g	53,31 g	8,71 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	142,87 g 31,61 g 0,52 g			59,45 g 0,06 g 0,10 g			81,50 g 7,08 g 0,96 g			120,96 g 13,00 g 0,00 g			85,29 g 12,99 g 0,00 g			
Uzsonna	Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér, Párizsi			Vajkrém, Retek , Teljes kiőrlésű kenyér			Meggyes lepény			Flört réteges joghurt, Kifli			Húskrém, Korpás zsemle			
	Energia: 81,09 Kcal / 338,96 Kj			Energia: 84,76 Kcal / 354,30 Kj			Energia: 232,33 Kcal / 971,14 Kj			Energia: 171,53 Kcal / 717,00 Kj			Energia: 148,14 Kcal / 619,23 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	4,27 g	5,56 g	2,07 g	1,14 g	7,46 g	0,00 g	6,52 g	4,35 g	1,32 g	9,24 g	0,46 g	0,15 g	6,30 g	2,48 g	0,07 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
3,40 g 0,00 g 0,75 g			3,62 g 0,00 g 0,18 g			41,70 g 5,99 g 0,00 g			31,98 g 0,00 g 0,00 g			24,47 g 0,00 g 0,19 g				

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

