



### Heti étlap 2017.05.29. - 2017.06.02.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00001) Normál iskola</b>	<b>Tízórai</b>	Tej , Párizsi , Magos zsemle			Gyümölcsle , Vajkrém, Többmagvas kenyér, Paradicsom			Tej , Bécsi felvágott, Burgonyás kenyér, Karalábé			Tejital KARIBI , Kenőmájás, Rozsos kenyér			Kakaó , Kuglóf		
		Energia: 270,30 Kcal / 1 129,85 KJ			Energia: 183,08 Kcal / 765,27 KJ			Energia: 183,09 Kcal / 765,32 KJ			Energia: 212,26 Kcal / 887,25 KJ			Energia: 243,19 Kcal / 1 016,53 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		14,13 g	8,74 g	3,69 g	1,04 g	7,50 g	0,01 g	11,40 g	8,56 g	3,70 g	3,85 g	9,69 g	3,65 g	7,22 g	10,41 g	1,66 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	33,46 g 0,00 g 0,75 g			27,44 g 0,00 g 0,18 g			14,87 g 0,00 g 0,75 g			27,07 g 0,00 g 0,00 g			29,86 g 10,99 g 0,00 g			
	<b>Ebéd</b>	Csirkeragu leves, Sajtos tészta tejjel			Szárzableves, Tej. pulykaapró , Galuska			Csontleves reszelt tésztával, Kelkáposzta főzelék, Vagdalt , Félbarna kenyér , Meggyes müzliszelet			Tojás leves , Halpogácsa, Francia saláta 1/2, Párolt rizs 1/2, Alma			Kukoricapüré leves , Natúr sertésszelet, Uborka saláta , Burgonyapüré		
		Energia: 568,89 Kcal / 2 377,96 KJ			Energia: 658,88 Kcal / 2 754,12 KJ			Energia: 986,25 Kcal / 4 122,53 KJ			Energia: 818,34 Kcal / 3 420,66 KJ			Energia: 471,13 Kcal / 1 969,32 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		34,25 g	16,53 g	4,80 g	39,36 g	17,01 g	4,19 g	37,52 g	22,66 g	5,89 g	25,77 g	47,98 g	7,17 g	26,84 g	12,61 g	3,26 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	69,45 g 0,00 g 0,10 g			84,33 g 0,04 g 0,51 g			154,15 g 31,12 g 0,41 g			68,64 g 0,56 g 0,38 g			62,14 g 10,05 g 2,17 g			
<b>Uzsonna</b>	Vaj , Újhagyma, Rozsos kenyér			Natur joghurt, Főtt tojás 1 db, Korpás zsemle			Ízes táská			Gyümölcs joghurt , Zöldséges ropogós kenyér			Tavaszi zöldséges párizsi, Ráma margarin, Korpás zsemle, Jégcsap retek			
	Energia: 97,28 Kcal / 406,63 KJ			Energia: 243,55 Kcal / 1 018,04 KJ			Energia: 281,76 Kcal / 1 177,76 KJ			Energia: 96,66 Kcal / 404,04 KJ			Energia: 229,83 Kcal / 960,69 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	1,11 g	8,09 g	0,00 g	15,75 g	5,70 g	1,46 g	8,69 g	5,61 g	1,32 g	7,52 g	0,47 g	0,19 g	8,71 g	10,17 g	1,72 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
4,89 g 0,00 g 0,00 g			31,61 g 0,00 g 0,00 g			48,81 g 6,99 g 0,00 g			15,06 g 0,00 g 0,14 g			25,84 g 0,00 g 0,85 g				

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

