



Heti étlap 2017.06.19. - 2017.06.23.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00001) Normál iskola	Tízórai	Natur joghurt, Gabonás keksz			Gyümölcsle , Kenőmájás, Többmagvas kenyér, Karalábé			Tej , Ökörszem			Kefir , Soproni felvágott, Kifli			Kakaó , Fonott kakaós kalács, Ráma margarin		
		Energia: 187,29 Kcal / 782,87 KJ			Energia: 223,62 Kcal / 934,73 KJ			Energia: 395,71 Kcal / 1 654,07 KJ			Energia: 234,37 Kcal / 979,67 KJ			Energia: 341,09 Kcal / 1 425,76 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8,50 g	1,23 g	0,15 g	3,94 g	9,79 g	3,66 g	17,73 g	7,68 g	2,79 g	17,30 g	6,81 g	0,97 g	12,25 g	9,88 g	1,52 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	34,90 g 0,00 g 0,00 g			28,98 g 0,00 g 0,00 g			63,67 g 12,39 g 0,00 g			34,34 g 0,00 g 0,00 g			50,87 g 7,19 g 0,10 g			
	Ebéd	Sárgaborsókrémleves , Pírtott napraforgó, Mákos metélt, Alma			Húsleves , Levestésztával, Paradicsomos káposzta, Sertés sült , Félbarna kenyér			Zöldségleves reszelt tésztával, Halpogácsa, Párolt rizs , Paradicsomsaláta			Palócleves , Gránátos kocka, Csemege uborka, Görögdinnye			Karalábéleves , Hentes tokány, Bulgur , Uborka saláta		
		Energia: 598,40 Kcal / 2 501,31 KJ			Energia: 507,79 Kcal / 2 122,56 KJ			Energia: 909,43 Kcal / 3 801,42 KJ			Energia: 735,19 Kcal / 3 073,09 KJ			Energia: 588,95 Kcal / 2 461,81 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		18,58 g	17,64 g	2,96 g	29,95 g	16,73 g	3,77 g	26,46 g	44,37 g	5,75 g	24,16 g	21,80 g	4,78 g	31,31 g	20,19 g	3,93 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	90,34 g 15,03 g 0,34 g			58,38 g 15,07 g 0,34 g			99,13 g 7,04 g 0,34 g			110,16 g 0,01 g 0,17 g			73,75 g 7,03 g 0,79 g			
Uzsonna	Vaj , Zöldpaprika, Burgonyás kenyér, Főtt tojás 1 db			Sajtos pogácsa			Míves kolbászos vajkrém, Burgonyás kenyér			Fahéjas csiga			Zsemle, Retek, Kockasajt			
	Energia: 161,13 Kcal / 673,52 KJ			Energia: 248,53 Kcal / 1 038,86 KJ			Energia: 81,85 Kcal / 342,13 KJ			Energia: 327,06 Kcal / 1 367,11 KJ			Energia: 152,52 Kcal / 637,53 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	6,38 g	12,90 g	1,24 g	7,97 g	8,29 g	2,41 g	0,90 g	7,44 g	0,00 g	8,48 g	7,44 g	1,53 g	5,57 g	3,36 g	1,64 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
4,68 g 0,00 g 0,00 g			35,38 g 1,00 g 0,00 g			3,18 g 0,00 g 0,18 g			56,41 g 16,98 g 0,00 g			24,87 g 0,00 g 0,00 g				

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

