



Heti étlap 2017.09.18. - 2017.09.22.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|----------------------------------|--|--|----------------------|---------------------------------|--|----------------------|---------------------------------|--|----------------------|--|---|------------------------|------------------------------------|--|---------|--------|
| (00001) Normál iskola | Tízórai | Tej , Csirkemell sonka, Korpás zsemle | | | Natur joghurt, Sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika | | | Kakaó , Pogácsa | | | Gyümölcsle , Trappista sajt, Rozsos kenyér | | | Tej , Párizsi , Rozsos kenyér , Paradicsom | | |
| | | Energia: 256,38 Kcal / 1 071,67 KJ | | | Energia: 94,32 Kcal / 394,26 KJ | | | Energia: 269,28 Kcal / 1 125,59 KJ | | | Energia: 163,36 Kcal / 682,84 KJ | | | Energia: 178,15 Kcal / 744,67 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 17,15 g | 4,40 g | 1,97 g | 9,06 g | 1,88 g | 0,15 g | 12,02 g | 5,47 g | 1,56 g | 8,92 g | 1,57 g | 0,87 g | 11,07 g | 8,56 g | 3,70 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 36,33 g 0,00 g 0,75 g | | | 10,74 g 0,00 g 0,07 g | | | 42,92 g 0,00 g 0,00 g | | | 27,16 g 0,00 g 0,00 g | | | 14,00 g 0,00 g 0,75 g | | | |
| | Ebéd | Zöldségleves daragaluskával, Sertésrizottó | | | Minesztra leves, Gránátos kocka, Csemege uborka, Gyümölcs | | | Brokkolikrémleves , Lecsós szelet , Pirított földimogyoró , Tarhonya , Gabonaszelet fehér tejbevonóval | | | Rántott hal, Nektarin, Párolt rizs 1/2, Majonézes kukorica saláta , Tojás leves | | | Zöldborsóleves , Paradicsomos káposzta, Pulykasült, Teljes kiőrlésű kenyér | | |
| | | Energia: 517,77 Kcal / 2 164,28 KJ | | | Energia: 543,75 Kcal / 2 272,88 KJ | | | Energia: 1 045,56 Kcal / 4 370,44 KJ | | | Energia: 905,79 Kcal / 3 786,20 KJ | | | Energia: 425,37 Kcal / 1 778,05 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 26,14 g | 16,73 g | 3,47 g | 14,83 g | 12,74 g | 1,22 g | 36,34 g | 36,92 g | 13,76 g | 28,81 g | 50,56 g | 7,64 g | 29,57 g | 13,04 g | 2,42 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 64,76 g 0,04 g 0,34 g | | | 90,96 g 0,04 g 0,55 g | | | 98,17 g 41,05 g 2,35 g | | | 81,76 g 0,02 g 0,38 g | | | 46,63 g 15,07 g 0,54 g | | | |
| Uzsonna | Vajkrém, Kifli teljes kiőrlésű búzakifli 44g, Lilahagyma | | | Körözött, Többmagvas kenyér | | | Bécsi felvágott, Rozsos kenyér | | | Főtt tojás 1 db, Ráma margarin, Teljes kiőrlésű kenyér | | | Gesztenyész kifli | | | |
| | Energia: 180,03 Kcal / 752,53 KJ | | | Energia: 76,32 Kcal / 319,02 KJ | | | Energia: 74,52 Kcal / 311,49 KJ | | | Energia: 120,89 Kcal / 505,32 KJ | | | Energia: 317,59 Kcal / 1 327,53 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | |
| | 5,01 g | 8,04 g | 0,06 g | 3,31 g | 5,92 g | 2,91 g | 3,97 g | 5,50 g | 2,06 g | 5,80 g | 9,84 g | 1,24 g | 9,16 g | 5,10 g | 1,16 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 22,12 g 0,00 g 0,62 g | | | 2,34 g 0,00 g 0,00 g | | | 2,20 g 0,00 g 0,75 g | | | 2,38 g 0,00 g 0,17 g | | | 58,64 g 14,49 g 0,00 g | | | | |

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

