



### Heti étlap 2017.10.09. - 2017.10.13.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00001) Normál iskola</b>	<b>Tízórai</b>	Tej , Vikend felvágott, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka karika			Kakaó , Fonott kalács			Tej , Mogyorókrém , Zsemle teljes kiőrlésű			Tej , Sajtkrém, Uborka karika, Teljes kiőrlésű kenyér			Gyümölcsle , Soproni felvágott, Zsemle teljes kiőrlésű		
		Energia: 180,72 Kcal / 755,41 KJ			Energia: 292,14 Kcal / 1 221,15 KJ			Energia: 254,58 Kcal / 1 064,14 KJ			Energia: 137,71 Kcal / 575,63 KJ			Energia: 197,50 Kcal / 825,55 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11,25 g	9,07 g	3,93 g	11,98 g	4,55 g	1,32 g	10,24 g	9,51 g	1,66 g	10,70 g	4,67 g	1,63 g	8,50 g	6,61 g	0,89 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	13,31 g 0,00 g 0,82 g			50,71 g 7,19 g 0,00 g			31,71 g 9,60 g 0,22 g			14,05 g 0,00 g 0,07 g			33,77 g 0,00 g 0,22 g			
	<b>Ebéd</b>	Zöldbableves resz.tésztával, Húsos spagetti , Meggyes müzliszelet			Rántott leves daragaluskával, Kelkáposzta főzelék, Pörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér			Mazsolás almaleves , Cigánypecsenye , Petrezselymes burgonya, Káposzta saláta			Csontleves , Lencsefőzelék, Sült szafaládé			Gulyásleves , Túrós tészta, Alma		
		Energia: 950,24 Kcal / 3 972,00 KJ			Energia: 450,55 Kcal / 1 883,30 KJ			Energia: 731,01 Kcal / 3 055,62 KJ			Energia: 533,62 Kcal / 2 230,53 KJ			Energia: 686,05 Kcal / 2 867,69 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		38,64 g	24,07 g	6,49 g	26,16 g	15,97 g	3,33 g	27,94 g	17,90 g	4,62 g	29,48 g	23,75 g	7,20 g	38,85 g	18,61 g	5,35 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	141,08 g 31,10 g 0,41 g			49,64 g 0,08 g 0,13 g			112,15 g 39,33 g 2,14 g			50,03 g 0,07 g 2,09 g			89,37 g 0,01 g 0,00 g			
<b>Uzsonna</b>	Vajkrém, Zsemle, Jégcsap retek			Kenőmájas, Burgonyás kenyér, Zöldpaprika			Ráma margarin, Zala felvágott, Korpás zsemle			Natur joghurt, Korpás kifli			Sajtos rúd			
	Energia: 184,94 Kcal / 773,05 KJ			Energia: 115,65 Kcal / 483,42 KJ			Energia: 234,38 Kcal / 979,71 KJ			Energia: 187,92 Kcal / 785,51 KJ			Energia: 251,14 Kcal / 1 049,77 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	4,62 g	7,71 g	0,00 g	3,41 g	9,78 g	3,65 g	8,82 g	11,15 g	2,13 g	9,80 g	0,50 g	0,15 g	8,16 g	8,46 g	2,54 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
24,50 g 0,00 g 0,18 g			3,37 g 0,00 g 0,00 g			24,53 g 0,00 g 0,85 g			35,40 g 0,00 g 0,00 g			35,42 g 1,01 g 0,00 g				

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

