



### Heti étlap 2017.10.16. - 2017.10.20.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00001) Normál iskola</b>	<b>Tízórai</b>	Tej , Kópé szelet, Többmagvas kenyér			Kakaó , Korpás kifli, Mini méz			Tej , Vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika			Gyümölcs joghurt , Gabonás keksz			Gyümölcslé , Zala felvágott, Zsemle teljes kiőrlésű		
		Energia: 150,23 Kcal / 627,96 KJ			Energia: 289,81 Kcal / 1 211,41 KJ			Energia: 184,79 Kcal / 772,42 KJ			Energia: 135,97 Kcal / 568,35 KJ			Energia: 213,41 Kcal / 892,05 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13,82 g	4,68 g	2,36 g	8,82 g	0,75 g	0,27 g	8,06 g	10,52 g	1,63 g	3,40 g	1,08 g	0,00 g	5,71 g	5,71 g	2,09 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	11,92 g 0,00 g 0,00 g			61,60 g 24,30 g 0,00 g			14,67 g 0,00 g 0,24 g			28,00 g 0,00 g 0,00 g			33,77 g 0,00 g 0,97 g			
	<b>Ebéd</b>	Sertésragu leves , Tejberizs, Instant kakaópor			Zöldséges karalábéleves , Burgonya főzelék, Teljes kiőrlésű kenyér, Zabszelet málnás, Vagdalt			Kukoricapüré leves , Párolt rizs 1/2, Zöldkörtet 1/2, Rántott sertésszelet			Frankfurti leves , Nutellás gombóc 8 db, Gyümölcs			Tojás leves , Bulguros hús, Céklasaláta		
		Energia: 375,48 Kcal / 1 569,51 KJ			Energia: 572,89 Kcal / 2 394,68 KJ			Energia: 889,30 Kcal / 3 717,27 KJ			Energia: 530,94 Kcal / 2 219,33 KJ			Energia: 606,96 Kcal / 2 537,09 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		19,55 g	8,75 g	2,76 g	28,41 g	14,67 g	4,29 g	34,11 g	42,58 g	6,91 g	15,92 g	13,88 g	4,07 g	33,22 g	22,51 g	4,72 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	53,85 g 8,40 g 0,22 g			80,33 g 0,06 g 0,61 g			91,23 g 3,00 g 2,25 g			82,49 g 0,04 g 0,97 g			70,71 g 7,03 g 0,21 g			
<b>Uzsonna</b>	Körözött, Zsemle teljes kiőrlésű			Kenőmájas, Burgonyás kenyér, Újhagyma			Sonkás croissant			Zsír, Teljes kiőrlésű kenyér, Retek			Magos kifli			
	Energia: 120,55 Kcal / 503,90 KJ			Energia: 115,91 Kcal / 484,50 KJ			Energia: 155,90 Kcal / 651,66 KJ			Energia: 153,94 Kcal / 643,47 KJ			Energia: 297,29 Kcal / 1 242,67 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	5,21 g	6,19 g	2,94 g	3,42 g	9,74 g	3,65 g	6,97 g	2,52 g	0,62 g	1,48 g	15,22 g	5,74 g	9,49 g	10,18 g	2,29 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
10,85 g 0,00 g 0,22 g			3,52 g 0,00 g 0,00 g			25,83 g 1,60 g 0,00 g			2,58 g 0,00 g 0,07 g			41,82 g 1,00 g 0,00 g				

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

