



## Heti étlap 2017.11.20. - 2017.11.24.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00001) Normál iskola</b>	<b>Tízórai</b>	Tej , Margarin, Korpás zsemle, Uborka karika			Kakaó , Sajtos magos csiga			Tej , Vajkrém, Kifli teljes kiőrlésű 44g			Gyümölcsle , Gépsonka, Zsemle teljes kiőrlésű			Natur joghurt, Kópé szelet, Jégcsap retek, Többmagvas kenyér		
		Energia: 271,01 Kcal / 1 132,82 Kj			Energia: 337,78 Kcal / 1 411,92 Kj			Energia: 269,17 Kcal / 1 125,13 Kj			Energia: 196,44 Kcal / 821,12 Kj			Energia: 108,86 Kcal / 455,03 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		12,35 g	8,78 g	1,70 g	13,99 g	7,78 g	1,84 g	11,57 g	11,02 g	1,69 g	8,92 g	1,95 g	0,76 g	12,48 g	1,86 g	0,88 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	35,58 g 0,00 g 0,10 g			52,24 g 2,01 g 0,00 g			31,06 g 0,00 g 0,62 g			33,83 g 0,00 g 0,22 g			8,88 g 0,00 g 0,00 g			
	<b>Ebéd</b>	Magyaros gombaleves, Bácskai rizseshús, Csemege uborka, Gabonaszelet fehér tejbevonóval			Húsleves , Májgaluska, Paradicsomos káposzta, Párolt sertéscomb, Félbarna kenyér			Tojás leves , Sertéssült, Párolt rizs 1/2, Francia saláta 1/2			Jókai bableves, Diós tészta, Gyümölcs			Zellerkrémleves , Pirított zsemlekočka, Sertéspörkölt , Galuska , Mazsolás felvert, Káposzta saláta		
		Energia: 1 001,79 Kcal / 4 187,48 Kj			Energia: 533,58 Kcal / 2 230,36 Kj			Energia: 524,63 Kcal / 2 192,95 Kj			Energia: 799,30 Kcal / 3 341,07 Kj			Energia: 873,72 Kcal / 3 652,15 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		34,70 g	32,41 g	13,22 g	34,07 g	18,19 g	4,41 g	26,49 g	23,79 g	5,37 g	28,46 g	22,54 g	4,31 g	41,93 g	26,35 g	5,91 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	98,94 g 41,02 g 0,07 g			57,40 g 15,07 g 0,34 g			50,41 g 0,52 g 2,39 g			118,91 g 25,02 g 1,95 g			113,53 g 16,13 g 0,34 g			
<b>Uzsonna</b>	Kenőmájás, Teljes kiőrlésű kenyér			Olasz felvágott, Kifli teljes kiőrlésű 44g, Sárgarépa			Sajtkrém, Többmagvas kenyér			Margarin, Burgonyás kenyér, Zöldpaprika			Húskrém, Zsemle teljes kiőrlésű			
	Energia: 109,77 Kcal / 458,84 Kj			Energia: 176,85 Kcal / 739,23 Kj			Energia: 32,74 Kcal / 136,85 Kj			Energia: 60,70 Kcal / 253,73 Kj			Energia: 72,39 Kcal / 302,59 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	3,05 g	9,69 g	3,65 g	8,20 g	6,98 g	2,13 g	3,44 g	1,64 g	0,00 g	0,76 g	5,13 g	0,00 g	3,19 g	2,04 g	0,03 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
2,47 g 0,00 g 0,07 g			21,91 g 0,00 g 1,19 g			2,00 g 0,00 g 0,00 g			3,04 g 0,00 g 0,10 g			9,71 g 0,00 g 0,41 g				

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

