



Heti étlap 2017.12.04. - 2017.12.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00001) Normál iskola	Tízórai	Tej , Margarin, Zsemle teljes kiőrlésű			Gyümölcsle , Sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Sárgarépa			Kakaó , Zsír, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka karika			Tej , Húskrém, Korpás zsemle			Kakaó , Sajtos pogácsa		
		Energia: 191,73 Kcal / 801,43 KJ			Energia: 148,23 Kcal / 619,60 KJ			Energia: 209,62 Kcal / 876,21 KJ			Energia: 245,20 Kcal / 1 024,94 KJ			Energia: 303,59 Kcal / 1 269,01 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		8,94 g	8,31 g	1,66 g	3,96 g	1,70 g	0,01 g	5,54 g	15,63 g	6,01 g	13,10 g	5,48 g	1,70 g	11,97 g	8,69 g	2,68 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	20,31 g 0,00 g 0,32 g			29,37 g 0,00 g 0,07 g			11,45 g 0,00 g 0,07 g			35,07 g 0,00 g 0,19 g			44,18 g 1,00 g 0,00 g			
	Ebéd	Becsinált leves galuskával, Tejberizs, Instant kakaópor , Mandarin			Zöldbableves resz.tésztával, Halas tészta			Csontleves , Tökfőzelék , Vagdalt , Félbarna kenyér , Meggyes müzliszelet			Zöldségleves daragaluskával, Mexikói sertésragu , Párolt rizs			Tojás leves , Natúr szelet májraguval , Burgonyapüré, Káposzta saláta		
		Energia: 431,83 Kcal / 1 805,05 KJ			Energia: 525,49 Kcal / 2 196,55 KJ			Energia: 868,62 Kcal / 3 630,83 KJ			Energia: 633,83 Kcal / 2 649,41 KJ			Energia: 490,99 Kcal / 2 052,34 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		21,84 g	8,82 g	2,71 g	29,38 g	15,05 g	3,43 g	31,60 g	24,46 g	7,48 g	30,59 g	18,68 g	3,03 g	32,18 g	16,98 g	3,99 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	64,86 g 8,39 g 0,11 g			66,43 g 1,26 g 0,55 g			126,95 g 31,06 g 0,51 g			84,99 g 0,07 g 0,34 g			51,71 g 7,08 g 2,37 g			
Uzsonna	Zala felvágott, Többmagvas kenyér			Kópé szelet, Búzakorpás zsemle			Mákos kifli			Teljes kiőrlésű kenyér, Lilahagyma, Vajkrém			Soproni felvágott, Magos zsemle, Jégcsap retek			
	Energia: 70,14 Kcal / 293,19 KJ			Energia: 173,15 Kcal / 723,77 KJ			Energia: 363,18 Kcal / 1 518,09 KJ			Energia: 89,77 Kcal / 375,24 KJ			Energia: 161,70 Kcal / 675,91 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	3,81 g	5,44 g	2,06 g	12,02 g	2,38 g	0,80 g	10,87 g	11,27 g	2,54 g	1,14 g	7,46 g	0,00 g	10,48 g	6,61 g	0,86 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
1,26 g 0,00 g 0,75 g			24,59 g 0,00 g 0,00 g			54,33 g 13,99 g 0,00 g			4,84 g 0,00 g 0,25 g			23,52 g 0,00 g 0,00 g				

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk ! Diétás étkezést nem tudunk biztosítani !

Diétás étkezés : Soproni Gyógyközpont

Nagy Barnabásné Élelmezésvezet

