



Heti étlap 2017.12.11. - 2017.12.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			
(00001) Normál iskola	Tízórai	Tej , Töltött gabonapehely			Kakaó , Gépsonka, Zsemle teljes kiőrlésű, Jégcsap retek			Tej , Trappista sajt, Zsemle teljes kiőrlésű, Zöldpaprika			Kakaó , Kópé szelet, Magos zsemle, Sárgarépa			Tej , Ízes táska			
		Energia: 192,59 Kcal / 805,03 KJ			Energia: 156,83 Kcal / 655,55 KJ			Energia: 216,07 Kcal / 903,17 KJ			Energia: 223,40 Kcal / 933,81 KJ			Energia: 378,82 Kcal / 1 583,47 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
		10,01 g	3,48 g	1,63 g	13,28 g	2,38 g	1,03 g	19,24 g	5,19 g	2,67 g	14,90 g	2,38 g	1,01 g	15,49 g	8,61 g	2,95 g	
	Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
	Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
	Só			Só			Só			Só			Só				
	29,50 g			19,29 g			22,40 g			34,15 g			59,41 g				
	0,00 g			0,00 g			0,22 g			0,00 g			0,00 g				
	0,00 g			0,22 g			0,22 g			0,00 g			0,00 g				
	Ebéd	Zöldségkrémleves , Sonkás tészta, Kivi, Pirított zsemlekočka			Csontleves daragaluskával, Székelykáposzta, Félbarna kenyér , Gabonaszelet fehér tejbevonóval			Zöldborsóleves , Tejf. pulykaapró , Tarhonya , Gyümölcs			Frankfurti leves , Smarni , Gyümölcs öntet			Minesztra leves, Paraj főzelék, Sült párizsi , Főtt burgonya			
		Energia: 540,09 Kcal / 2 257,58 KJ			Energia: 864,57 Kcal / 3 613,90 KJ			Energia: 606,17 Kcal / 2 533,79 KJ			Energia: 804,54 Kcal / 3 362,98 KJ			Energia: 579,28 Kcal / 2 421,39 KJ			
Fehérje		Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		
22,82 g		15,86 g	3,82 g	29,88 g	30,86 g	14,69 g	33,21 g	19,07 g	4,36 g	20,66 g	29,37 g	4,00 g	23,24 g	23,00 g	6,39 g		
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát					
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor					
Só			Só			Só			Só			Só					
73,20 g			73,28 g			41,04 g			0,34 g			74,26 g			0,01 g		
0,04 g			1,74 g			0,34 g			0,51 g			108,83 g			0,04 g		
1,74 g			0,34 g			0,51 g			0,97 g			68,39 g			0,09 g		
Uzsonna	Olasz felvágott, Teljes kiőrlésű kenyér			Minidzsem , Kifli			Búrkifli			Zala felvágott, Teljes kiőrlésű kenyér			Gyümölcs joghurt , Kifli				
	Energia: 74,52 Kcal / 311,49 KJ			Energia: 198,04 Kcal / 827,81 KJ			Energia: 200,35 Kcal / 837,46 KJ			Energia: 74,52 Kcal / 311,49 KJ			Energia: 120,21 Kcal / 502,48 KJ				
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		
	3,97 g	6,34 g	2,06 g	4,36 g	0,31 g	0,00 g	6,55 g	3,76 g	0,85 g	3,97 g	5,44 g	2,06 g	4,14 g	0,31 g	0,00 g		
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát					
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor					
Só			Só			Só			Só			Só					
2,20 g			0,82 g			44,06 g			15,75 g			0,00 g			35,20 g		
0,00 g			0,82 g			0,00 g			0,00 g			2,20 g			0,00 g		
0,82 g			0,00 g			0,00 g			0,82 g			25,08 g			0,00 g		

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

