



Heti étlap 2017.12.18. - 2017.12.22.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00001) Iskola	Tízórai	Tej , Soproni felvágott, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka karika			Kakaó , Rozsos kenyér , Kenőmájás			Tej , Margarin, Korpás kifli, Zöldpaprika			Kakaó, Zsemle, Margarin, Jégcsap retek			Gyümölcsle , Korpás zsemle, HAMÉ májpástétom		
		Energia: 159,20 Kcal / 665,46 KJ			Energia: 164,83 Kcal / 688,99 KJ			Energia: 283,80 Kcal / 1 186,28 KJ			Energia: 260,97 Kcal / 1 090,85 KJ			Energia: 239,85 Kcal / 1 002,57 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13,86 g	9,37 g	2,49 g	7,05 g	10,09 g	3,92 g	11,86 g	8,44 g	1,63 g	10,92 g	8,45 g	1,67 g	5,95 g	1,90 g	0,07 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	13,31 g 0,00 g 0,07 g			11,27 g 0,00 g 0,00 g			40,00 g 0,00 g 0,10 g			35,04 g 0,00 g 0,10 g			48,47 g 0,00 g 0,13 g			
	Ebéd	Sertésragu leves , Sárgaborsó főzelék, Sült szafaládé, Félbarna kenyér , Müzli szelet			Fokhagymakrémleves , Sertéspörkölt , Galuska , Gyümölcs, Pírtott zsemle, Káposzta saláta			Magyaros gombaleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Vegyes vágott savanyúság, Márvány szelet			Tojás leves , Bácskai rizseshús, Csemege uborka			Tefjölös bableves , Nutellás gombóc 8 db, Narancs		
		Energia: 813,08 Kcal / 3 398,67 KJ			Energia: 774,98 Kcal / 3 239,42 KJ			Energia: 983,64 Kcal / 4 111,62 KJ			Energia: 554,25 Kcal / 2 316,77 KJ			Energia: 539,95 Kcal / 2 256,99 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		42,32 g	30,91 g	10,98 g	36,85 g	25,01 g	4,94 g	35,10 g	48,66 g	11,31 g	26,08 g	20,23 g	4,03 g	18,60 g	8,81 g	2,14 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	89,70 g 9,49 g 1,96 g			97,25 g 7,18 g 0,34 g			100,80 g 26,58 g 3,23 g			66,36 g 0,04 g 0,21 g			92,98 g 0,04 g 0,34 g			
Uzsonna	Hamé tonhal pástétom , Kifli			Zsír, Lilahagyma, Teljes kiőrlésű kenyér			Párizsi , Zsemle teljes kiőrlésű			Olasz felvágott, Kifli teljes kiőrlésű 44g			Kockasajt, Zsemle teljes kiőrlésű			
	Energia: 184,52 Kcal / 771,29 KJ			Energia: 158,95 Kcal / 664,41 KJ			Energia: 114,37 Kcal / 478,07 KJ			Energia: 164,78 Kcal / 688,78 KJ			Energia: 90,74 Kcal / 379,29 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	5,38 g	6,85 g	0,00 g	1,48 g	15,22 g	5,74 g	5,71 g	5,77 g	2,09 g	7,84 g	6,92 g	2,12 g	3,71 g	3,37 g	1,67 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
25,42 g 0,00 g 0,00 g			3,80 g 0,00 g 0,07 g			9,77 g 0,00 g 0,97 g			19,48 g 0,00 g 1,19 g			11,34 g 0,00 g 0,22 g				

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

