



Heti étlap 2018.01.15. - 2018.01.19.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|-----------------------|--|--|-----------------------|----------------------------------|--|----------------------|--|---|-----------------------|--|--|------------------------|------------------------------------|--|---------|--------|
| (00001) Iskola | Tízórai | Tej , Mogyorókrém , Kifli teljes kiőrlésű 44g | | | Kakaó , Trappista sajt, Teljes kiőrlésű kenyér | | | Tej , Fonott kakaós kalács | | | Gyümölcsle , Körözött, Korpás kifli, Jégcsap retek | | | Tej , Löncs felvágott, Teljes kiőrlésű kenyér | | |
| | | Energia: 304,99 Kcal / 1 274,86 KJ | | | Energia: 119,38 Kcal / 499,01 KJ | | | Energia: 338,83 Kcal / 1 416,31 KJ | | | Energia: 310,15 Kcal / 1 296,43 KJ | | | Energia: 171,58 Kcal / 717,20 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 12,37 g | 9,82 g | 1,69 g | 12,92 g | 1,97 g | 1,14 g | 15,05 g | 7,48 g | 2,88 g | 8,13 g | 6,26 g | 2,91 g | 10,77 g | 8,50 g | 3,69 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 41,42 g 9,60 g 0,44 g | | | 11,96 g 0,00 g 0,07 g | | | 52,67 g 7,19 g 0,00 g | | | 54,30 g 0,00 g 0,00 g | | | 12,80 g 0,00 g 0,82 g | | | |
| | Ebéd | Zöldborsóleves , Sertéspaprikás , Párolt rizs , Mandarin | | | Tejfölös bableves , Galuska, Darásmetél , Sárgabarack lekvár | | | Tojás leves , Burgonya főzelék, Sült szafaládé, Félbarna kenyér , Narancs | | | Zöldségleves reszelt tésztaival, Töltött káposzta, Félbarna kenyér , Meggyes müzliszelet | | | Sárgarépa krémleves , Pirított tökmag , Pulykapörkölt, Bulgur , Mandarin, Csemege uborka | | |
| | | Energia: 740,15 Kcal / 3 093,83 KJ | | | Energia: 636,60 Kcal / 2 660,99 KJ | | | Energia: 630,47 Kcal / 2 635,36 KJ | | | Energia: 813,57 Kcal / 3 400,72 KJ | | | Energia: 722,89 Kcal / 3 021,68 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 34,57 g | 25,05 g | 6,56 g | 22,19 g | 14,43 g | 2,78 g | 20,65 g | 24,42 g | 7,50 g | 29,64 g | 21,75 g | 6,70 g | 37,06 g | 23,09 g | 3,79 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 92,62 g 0,01 g 0,34 g | | | 103,37 g 0,04 g 0,34 g | | | 79,44 g 0,06 g 1,96 g | | | 121,39 g 31,06 g 0,62 g | | | 95,54 g 0,03 g 0,41 g | | | |
| Uzsonna | Fokhagymás felvágott, Burgonyás kenyér | | | Vajkrém, Magos zsemle, Sárgarépa | | | Sonkás felvágott, Teljes kiőrlésű kenyér | | | Gyümölcs joghurt , Kifli teljes kiőrlésű 44g | | | Gesztenyész kifli | | | |
| | Energia: 182,81 Kcal / 764,15 KJ | | | Energia: 192,64 Kcal / 805,24 KJ | | | Energia: 53,62 Kcal / 224,13 KJ | | | Energia: 100,82 Kcal / 421,43 KJ | | | Energia: 317,59 Kcal / 1 327,53 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | |
| | 2,20 g | 17,74 g | 0,00 g | 4,62 g | 7,74 g | 0,01 g | 5,50 g | 0,04 g | 0,00 g | 4,27 g | 0,62 g | 0,06 g | 9,16 g | 5,10 g | 1,16 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 2,14 g 0,00 g 0,87 g | | | 26,27 g 0,00 g 0,18 g | | | 2,14 g 0,00 g 0,07 g | | | 19,42 g 0,00 g 0,44 g | | | 58,64 g 14,49 g 0,00 g | | | | |

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk ! Diétás étkezést nem tudunk biztosítani !

Diétás étkezés : Soproni Gyógyközpont

Nagy Barnabásné Élelmezésvezet

