



## Heti étlap 2018.01.22. - 2018.01.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00001) Iskola</b>	<b>Tízórai</b>	Tej , Töltött gabonapehely			Kakaó , Körözött, Teljes kiőrlésű kenyér, Lilahagyma			Tej , Húskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Sárgarépa			Gyümölcsle , Párizsi , Többmagvas kenyér, Jégcsap retek, Vajkrém			Kakaó , Sajtos pogácsa		
		Energia: 192,59 Kcal / 805,03 KJ			Energia: 143,68 Kcal / 600,58 KJ			Energia: 141,67 Kcal / 592,18 KJ			Energia: 244,84 Kcal / 1 023,43 KJ			Energia: 303,59 Kcal / 1 269,01 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	7,71 g	6,34 g	3,18 g	8,61 g	4,83 g	1,64 g	4,67 g	12,93 g	2,06 g	11,97 g	8,69 g	2,68 g
	Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			
	29,50 g			13,74 g			15,17 g			26,96 g			44,18 g			
	Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			
	0,00 g			0,00 g			0,00 g			0,00 g			0,00 g			
	Só			Só			Só			Só			Só			
	0,00 g			0,07 g			0,26 g			0,93 g			0,00 g			
	<b>Ebéd</b>	Karatábéleves , Sajtos tészta tejföllel, Narancs			Csontleves húsgaluskával , Sóskafőzelék, Főtt tojás , Főtt burgonya, Müzli szelet			Rántott leves , Sertéspörkölt , Galuska , Pirított zsemlekočka, Vegyes vágott savanyúság			Zöldborsóleves , Serpenyős burgonya kolbásszal, Félbarna kenyér , Csemege uborka			Brokkolikrémleves , Rántott sertésszelet, Párolt rizs , Levesgyöngy , Káposzta saláta		
		Energia: 541,63 Kcal / 2 264,01 KJ			Energia: 642,85 Kcal / 2 687,11 KJ			Energia: 637,12 Kcal / 2 663,16 KJ			Energia: 536,50 Kcal / 2 242,57 KJ			Energia: 1 017,43 Kcal / 4 252,86 KJ		
Fehérje		Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
24,68 g		14,37 g	4,39 g	26,09 g	20,89 g	6,85 g	34,15 g	21,08 g	4,03 g	20,20 g	15,81 g	4,69 g	33,93 g	47,28 g	7,64 g	
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
76,02 g			84,76 g			74,86 g			76,77 g			112,53 g				
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
0,00 g			0,10 g			0,34 g			0,10 g			1,84 g				
Só			Só			Só			Só			Só				
0,10 g			0,34 g			0,10 g			1,84 g			2,07 g				
<b>Uzsonna</b>	Zsemle teljes kiőrlésű, Soproni felvágott			Hamé tonhal pástétom , Magos zsemle, Uborka karika			Ízes bukta			Zsemle teljes kiőrlésű, Margarin, Főtt tojás 1 db			Kockasajt, Kifli teljes kiőrlésű 44g			
	Energia: 98,46 Kcal / 411,56 KJ			Energia: 177,12 Kcal / 740,36 KJ			Energia: 310,13 Kcal / 1 296,34 KJ			Energia: 160,74 Kcal / 671,89 KJ			Energia: 141,15 Kcal / 590,01 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	8,50 g	6,61 g	0,89 g	5,30 g	6,85 g	0,00 g	9,08 g	6,67 g	1,42 g	7,54 g	10,11 g	1,27 g	5,84 g	3,68 g	1,70 g	
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
9,77 g			23,65 g			52,91 g			9,95 g			21,05 g				
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
0,00 g			0,00 g			0,00 g			0,00 g			0,00 g				
Só			Só			Só			Só			Só				
0,22 g			0,00 g			0,00 g			0,32 g			0,44 g				

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

