



Heti étlap 2018.02.12. - 2018.02.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00001) Iskola	Tízórai	Tej , Töltött gabonapehely			Gyümölcsle , Trappista sajt, Zsemle teljes kiőrlésű, Jégcsap retek			Tej , Sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér			Kakaó , Zala felvágott, Korpás zsemle, Sárgarépa			Tej , Körözött, Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 192,59 Kcal / 805,03 KJ			Energia: 207,58 Kcal / 867,68 KJ			Energia: 134,18 Kcal / 560,87 KJ			Energia: 257,25 Kcal / 1 075,31 KJ			Energia: 177,76 Kcal / 743,04 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	11,02 g	1,87 g	0,90 g	10,40 g	4,64 g	1,63 g	13,18 g	6,61 g	2,41 g	10,27 g	8,92 g	4,54 g
	Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			
	29,50 g			35,39 g			13,54 g			35,76 g			13,88 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			0,22 g			0,07 g			0,75 g			0,07 g			
	Ebéd	Rántott leves daragaluskával, Rizottó , Csemege uborka			Csontleves , Zöldborsófőzelék , Sült párizsi , Félbarna kenyér , Marcipános müzli szelet			Tejfölös zöldbableves, Diós tészta, Alma			Meggy leves , Mexikói sertésragu , Bulgur			Burgonyakrémleves , Pirított zsemlekočka, Halas tészta , Narancs		
		Energia: 505,33 Kcal / 2 112,28 KJ			Energia: 527,92 Kcal / 2 206,71 KJ			Energia: 593,76 Kcal / 2 481,92 KJ			Energia: 721,20 Kcal / 3 014,62 KJ			Energia: 674,04 Kcal / 2 817,49 KJ		
Fehérje		Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
28,24 g		13,64 g	1,72 g	23,88 g	25,96 g	8,03 g	15,13 g	20,43 g	4,26 g	32,35 g	24,13 g	5,56 g	33,85 g	18,28 g	4,93 g	
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
66,79 g			48,96 g			86,29 g			96,58 g			90,13 g				
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
0,03 g			0,05 g			15,02 g			20,63 g			1,22 g				
Só			Só			Só			Só			Só				
0,20 g			2,30 g			0,14 g			0,34 g			0,28 g				
Uzsonna	Kenőmájas, Zsemle teljes kiőrlésű, Uborka karika			Natur joghurt, Zöldséges ropogós kenyér			Ízes táská			Vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér			Sajtos rúd			
	Energia: 153,15 Kcal / 640,17 KJ			Energia: 96,66 Kcal / 404,04 KJ			Energia: 281,76 Kcal / 1 177,76 KJ			Energia: 81,85 Kcal / 342,13 KJ			Energia: 251,14 Kcal / 1 049,77 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	5,09 g	9,99 g	3,68 g	7,52 g	0,47 g	0,19 g	8,69 g	5,61 g	1,32 g	0,90 g	7,44 g	0,00 g	8,16 g	8,46 g	2,54 g	
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
10,55 g			15,06 g			48,81 g			3,18 g			35,42 g				
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
0,00 g			0,00 g			6,99 g			0,00 g			1,01 g				
Só			Só			Só			Só			Só				
0,22 g			0,14 g			0,00 g			0,25 g			0,00 g				

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

