



Heti étlap 2018.02.19. - 2018.02.23.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			
<b>(00001) Iskola</b>	<b>Tízórai</b>	Tej , Mini méz, Kifli			Kakaó , Vajkrém, Zsemle teljes kiőrlésű			Gyümölcsle , Kockasajt, Zsemle teljes kiőrlésű			Tej , Löncs felvágott, Rozsos kenyér			Kakaó , Sós stangli		
		Energia: 315,42 Kcal / 1 318,46 KJ			Energia: 176,76 Kcal / 738,86 KJ			Energia: 189,78 Kcal / 793,28 KJ			Energia: 171,58 Kcal / 717,20 KJ			Energia: 321,65 Kcal / 1 344,50 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11,06 g	3,31 g	1,63 g	6,64 g	8,11 g	0,30 g	3,71 g	3,37 g	1,67 g	10,77 g	8,50 g	3,69 g	12,63 g	8,18 g	2,51 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	59,98 g 24,30 g 0,00 g			19,55 g 0,00 g 0,40 g			35,34 g 0,00 g 0,22 g			12,80 g 0,00 g 0,75 g			49,23 g 0,00 g 0,00 g			
	<b>Ebéd</b>	Becsínált leves galuskával, Mákos metélt, Alma			Kukoricapüré leves , Sült csirkecomb, Burgonyapüré, Savanyúság, Narancs			Tojás leves , Tökfőzelék , Vagdalt , Félbarna kenyér , Meggyes müzliszelet			Zöldborsóleves , Lecsós szelet , Párolt rizs			Karfiolleves reszelt tésztával, Paraj főzelék, Főtt tojás , Főtt burgonya		
		Energia: 632,33 Kcal / 2 643,14 KJ			Energia: 565,79 Kcal / 2 365,00 KJ			Energia: 848,47 Kcal / 3 546,60 KJ			Energia: 639,21 Kcal / 2 671,90 KJ			Energia: 471,66 Kcal / 1 971,54 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25,81 g	18,29 g	3,57 g	50,02 g	12,00 g	2,27 g	30,15 g	26,44 g	8,05 g	30,16 g	20,43 g	3,94 g	20,91 g	11,79 g	2,53 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	89,86 g 14,99 g 0,10 g			62,70 g 3,04 g 0,16 g			118,85 g 31,04 g 0,38 g			82,90 g 0,05 g 2,62 g			69,34 g 0,09 g 0,34 g			
<b>Uzsonna</b>	Húskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka karika			Gyümölcs joghurt , Zöldséges ropogós kenyér			Almás lepény			Csirkemell sonka, Zsemle teljes kiőrlésű, Sárgarépa			Sajtkrém, Zsemle teljes kiőrlésű, Lilahagyma			
	Energia: 36,07 Kcal / 150,77 KJ			Energia: 45,34 Kcal / 189,52 KJ			Energia: 134,56 Kcal / 562,46 KJ			Energia: 95,64 Kcal / 399,78 KJ			Energia: 84,89 Kcal / 354,84 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	1,75 g	1,80 g	0,00 g	2,42 g	0,32 g	0,04 g	3,64 g	2,82 g	0,81 g	7,60 g	1,02 g	0,31 g	5,58 g	1,93 g	0,03 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
2,65 g 0,00 g 0,26 g			8,16 g 0,00 g 0,14 g			23,53 g 5,00 g 0,00 g			13,40 g 0,00 g 0,97 g			12,17 g 0,00 g 0,22 g				

Az étlapváltozás jogát fenntarjuk ! Diétás étkezést nem tudunk biztosítani !

Diétás étkezés : Soproni Gyógyközpont

Nagy Barnabásné Élelmezésvezet

