

Heti étlap 2018.03.12. - 2018.03.16.

		hétfő			kedd			szerda		
<b>(00001) Iskola</b>	<b>Tízórai</b>	Tej , Töltött gabonapehely			Kakaó , Margarin, Zala felvágott, Korpás zsemle			Tej , Csirkemell sonka, Teljes kiőrlésű kenyér, Kaliforniai paprika		
		Energia: 192,59 Kcal / 805,03 Kj			Energia: 289,44 Kcal / 1 209,86 Kj			Energia: 146,66 Kcal / 613,04 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10,01 g	3,48 g	1,63 g	12,82 g	11,55 g	2,40 g	12,66 g	3,78 g	1,90 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	29,50 g 0,00 g 0,00 g			33,33 g 0,00 g 0,85 g			14,90 g 0,00 g 0,82 g			
	<b>Ebéd</b>	Tavaszi leves reszelt tésztával, Bolognai spagetti , Müzli szelet			Gyümölcsleves , Rántott sertésszelet, Kukoricás rizs , Káposzta saláta			Lebbencsleves, Pörkölt , Vajbabfőzelék , Félbarna kenyér , Narancs		
		Energia: 610,12 Kcal / 2 550,30 Kj			Energia: 1 073,32 Kcal / 4 486,48 Kj			Energia: 521,44 Kcal / 2 179,62 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		30,00 g	16,27 g	4,78 g	32,44 g	45,55 g	7,98 g	28,17 g	16,37 g	3,76 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	84,34 g 10,10 g 0,45 g			131,48 g 27,58 g 2,00 g			63,22 g 0,10 g 1,25 g			
<b>Uzsonna</b>	Főtt tojás 1 db, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér			Sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsap retek			Túrós rétes isk.ovi			
	Energia: 120,89 Kcal / 505,32 Kj			Energia: 41,49 Kcal / 173,43 Kj			Energia: 179,84 Kcal / 751,73 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	5,80 g	9,84 g	1,24 g	3,96 g	1,67 g	0,00 g	12,51 g	2,34 g	0,63 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
2,38 g 0,00 g 0,17 g			3,60 g 0,00 g 0,07 g			27,29 g 2,00 g 0,00 g				

Az étlapváltozás jogát fenntarjuk ! Diétás étkezést nem tudunk biztosítani !

Diétás étkezés : Soproni Gyógyközpont

Nagy Barnabásné Élelmezésvezet

