



Heti étlap 2018.03.19. - 2018.03.23.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00001) Iskola	Tízórai	Tej , Sajtkrém, Burgonyás kenyér, Jégcsap retek			Kakaó , Csirkemell sonka, Zsemle teljes kiörlésű			Tej , Kenőmájás, Zsemle teljes kiörlésű, Uborka karika			Gyümölcs joghurt , Margarin, Teljes kiörlésű kenyér			Kakaó , Fonott kalács		
		Energia: 138,55 Kcal / 579,14 KJ			Energia: 138,63 Kcal / 579,47 KJ			Energia: 250,21 Kcal / 1 045,88 KJ			Energia: 54,82 Kcal / 229,15 KJ			Energia: 292,14 Kcal / 1 221,15 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10,76 g	4,67 g	1,63 g	11,24 g	1,36 g	0,57 g	11,89 g	12,99 g	5,31 g	0,40 g	5,04 g	0,00 g	11,98 g	4,55 g	1,32 g
	Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			
	Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			
	Só			Só			Só			Só			Só			
	14,20 g			19,77 g			21,15 g			2,14 g			50,71 g			
	0,00 g			0,00 g			0,97 g			0,17 g			0,00 g			
	Ebéd	Lencsegulyás galuskával , Túrógombóc 4 db,			Zöldséges karfiolleves tésztával, Tejf. pulykaapró , Galuska , Mandarin			Májgaluska leves, Burgonya főzelék, Sült párizsi , Félbarna kenyér , Gabonaszelet fehér tejbevonóval			Zöldségleves reszelt tésztával, Temesvári borda , Párolt rizs			Mazsolás almaleves , Rántott hal, Burgonyapüré, Tartármártás		
		Energia: 806,21 Kcal / 3 369,96 KJ			Energia: 632,60 Kcal / 2 644,27 KJ			Energia: 1 053,76 Kcal / 4 404,72 KJ			Energia: 698,49 Kcal / 2 919,69 KJ			Energia: 948,68 Kcal / 3 965,48 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
41,89 g		12,46 g	2,19 g	34,95 g	16,95 g	4,09 g	28,82 g	36,59 g	16,57 g	29,63 g	27,33 g	5,11 g	26,34 g	48,10 g	9,73 g	
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
Só			Só			Só			Só			Só				
128,48 g			81,72 g			107,81 g			82,52 g			100,10 g				
10,03 g			0,04 g			41,08 g			0,02 g			32,16 g				
0,34 g			0,41 g			2,09 g			2,60 g			0,16 g				
Uzsonna	Hamé tonhal pástétom , Teljes kiörlésű kenyér			Margarin, Kedvenc felvágott, Korpás kifli			Sajtos magos csiga			Kópé szelet, Kifli, Sárgarépa			Kockasajt, Kifli teljes kiörlésű 44g, Alma			
	Energia: 74,87 Kcal / 312,96 KJ			Energia: 281,30 Kcal / 1 175,83 KJ			Energia: 282,72 Kcal / 1 181,77 KJ			Energia: 179,27 Kcal / 749,35 KJ			Energia: 175,94 Kcal / 735,43 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	1,64 g	6,58 g	0,00 g	8,81 g	14,59 g	3,44 g	9,99 g	7,38 g	1,57 g	11,28 g	2,01 g	0,74 g	6,24 g	4,08 g	1,70 g	
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
Só			Só			Só			Só			Só				
2,48 g			28,59 g			0,85 g			43,44 g			27,63 g				
0,00 g			0,00 g			0,00 g			0,00 g			0,00 g				
0,07 g			0,00 g			0,85 g			0,00 g			0,44 g				

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

