

Heti étlap 2018.04.16. - 2018.04.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
(00001) Iskola	Tízórai	Gyümölcsle , Vikend felvágott, Zsemle teljes kiőrlésű	Tej , Sárgabarack lekvár, Kifli szójas-korpás	Kakaó , Búrkifli	Natur joghurt, Zala felvágott, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka karika	Kakaó , Körözött, Teljes kiőrlésű kenyér, Retek	Gyümölcsle , Tavaszi felvágott, Rozsos kenyér , Vaj
		Energia: 219,02 Kcal / 915,50 KJ	Energia: 272,76 Kcal / 1 140,14 KJ	Energia: 255,41 Kcal / 1 067,61 KJ	Energia: 129,37 Kcal / 540,77 KJ	Energia: 138,67 Kcal / 579,64 KJ	Energia: 254,14 Kcal / 1 062,31 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 5,89 g 6,31 g 2,33 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 11,91 g 8,57 g 1,63 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 10,55 g 4,16 g 1,12 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 9,37 g 5,62 g 2,21 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 7,71 g 6,34 g 3,18 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 4,31 g 13,50 g 2,06 g
		Szénhidrát Cukor Só 33,77 g 0,00 g 0,97 g	Szénhidrát Cukor Só 36,19 g 0,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 44,00 g 10,19 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 9,61 g 0,00 g 0,82 g	Szénhidrát Cukor Só 12,52 g 0,00 g 0,07 g	Szénhidrát Cukor Só 27,90 g 0,00 g 0,00 g
	Ebéd	Zöldségleves reszelt tésztával, Sajtos tészta tejföllel	Csontleves daragaluskával, Pírtott sertésmáj, Burgonyapüré, Csemege uborka	Karfiolleves tejfölös, Halpogácsa, Párolt rizs , Tartármártás	Őszibarack leves, Zöldborsós pulykaragu , Bulgur	Paradicsom leves, Natúr sertésszelet, Zöldköret 1/2, Párolt rizs 1/2, Zabszelet málnás	Rántott leves , Pírtott zsemlekocka, Sült párizsi , Burgonya főzelék, Félbarna kenyér
		Energia: 482,63 Kcal / 2 017,39 KJ	Energia: 461,52 Kcal / 1 929,15 KJ	Energia: 986,83 Kcal / 4 124,95 KJ	Energia: 617,19 Kcal / 2 579,85 KJ	Energia: 572,96 Kcal / 2 394,97 KJ	Energia: 552,39 Kcal / 2 308,99 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 23,55 g 14,50 g 4,43 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 32,34 g 14,10 g 3,87 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 26,88 g 57,92 g 11,07 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 25,53 g 16,71 g 3,48 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 27,72 g 17,79 g 3,55 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 18,35 g 22,94 g 7,20 g
		Szénhidrát Cukor Só 63,32 g 0,01 g 0,34 g	Szénhidrát Cukor Só 50,89 g 0,06 g 0,49 g	Szénhidrát Cukor Só 87,95 g 0,05 g 0,34 g	Szénhidrát Cukor Só 94,50 g 21,22 g 0,34 g	Szénhidrát Cukor Só 74,73 g 13,03 g 2,25 g	Szénhidrát Cukor Só 66,76 g 0,05 g 1,85 g
	Uzsonna	Húskrém, Burgonyás kenyér, Jégcsap retek	Gépsonka, Zsemle teljes kiőrlésű, Sárgarépa	Vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Újhagyma	Főtt tojás 1 db, Korpás zsemle	Sonkás croissant	Kockasajt, Zsemle teljes kiőrlésű, Lilahagyma
		Energia: 36,91 Kcal / 154,28 KJ	Energia: 109,47 Kcal / 457,58 KJ	Energia: 87,99 Kcal / 367,80 KJ	Energia: 192,23 Kcal / 803,52 KJ	Energia: 155,90 Kcal / 651,66 KJ	Energia: 98,66 Kcal / 412,40 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 1,81 g 1,80 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 9,28 g 2,01 g 0,77 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 1,27 g 7,49 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 10,65 g 5,55 g 1,31 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 6,97 g 2,52 g 0,62 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 3,95 g 3,39 g 1,67 g
		Szénhidrát Cukor Só 2,80 g 0,00 g 0,19 g	Szénhidrát Cukor Só 12,26 g 0,00 g 0,22 g	Szénhidrát Cukor Só 4,23 g 0,00 g 0,25 g	Szénhidrát Cukor Só 24,71 g 0,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 25,83 g 1,60 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 13,00 g 0,00 g 0,22 g

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

