

Heti étlap 2018.04.23. - 2018.04.27.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00001) Iskola	Tízórai	Tej , Mini méz, Zsemle teljes kiőrlésű			Kakaó , Olasz felvágott, Burgonyás kenyér			Tej , Áfonyás bukta			Gyümölcs joghurt , Vaj , Rozsos kenyér			Kakaó , Pogácsa		
		Energia: 245,62 Kcal / 1 026,69 KJ			Energia: 129,58 Kcal / 541,64 KJ			Energia: 383,56 Kcal / 1 603,28 KJ			Energia: 91,14 Kcal / 380,97 KJ			Energia: 269,28 Kcal / 1 125,59 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9,06 g	3,31 g	1,66 g	7,97 g	6,74 g	2,33 g	15,72 g	9,49 g	3,05 g	0,74 g	8,04 g	0,00 g	12,02 g	5,47 g	1,56 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	44,61 g 24,30 g 0,22 g			11,00 g 0,00 g 0,75 g			58,54 g 6,99 g 0,00 g			3,84 g 0,00 g 0,00 g			42,92 g 0,00 g 0,00 g			
	Ebéd	Zöldborsóleves , Bolognai spagetti , Gabonaszelet fehér tejszennel			Gyümölcsleves , Rántott hal, Párolt rizs 1/2, Majonézes kukorica saláta			Csontleves , Vajbabfőzelék , Pörkölt , Félbarna kenyér , Túró rudi			Tojás leves , Lecsós szelet , Burgonya			Fokhagymakrémleves , Pirított napraforgó, Borsos tokány, Bulgur , Alma		
		Energia: 949,96 Kcal / 3 970,83 KJ			Energia: 948,14 Kcal / 3 963,23 KJ			Energia: 498,19 Kcal / 2 082,43 KJ			Energia: 583,56 Kcal / 2 439,28 KJ			Energia: 669,05 Kcal / 2 796,63 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		33,40 g	25,90 g	11,69 g	27,52 g	49,34 g	8,36 g	29,11 g	20,39 g	3,64 g	29,86 g	18,89 g	3,94 g	33,56 g	28,91 g	5,46 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	101,87 g 41,61 g 0,45 g			96,45 g 20,79 g 0,17 g			48,47 g 0,10 g 0,55 g			71,86 g 0,06 g 2,49 g			71,96 g 0,16 g 0,34 g			
Uzsonna	Kenőmájás, Lilahagyma, Rozsos kenyér			Löncs felvágott, Teljes kiőrlésű kenyér, Sárgarépa			Csirkemell sonka, Teljes kiőrlésű kenyér, Újhagyma			Párizsi , Teljes kiőrlésű kenyér, Retek			Sajtkrém, Zsemle teljes kiőrlésű			
	Energia: 117,69 Kcal / 491,94 KJ			Energia: 86,59 Kcal / 361,95 KJ			Energia: 49,86 Kcal / 208,41 KJ			Energia: 77,43 Kcal / 323,66 KJ			Energia: 76,97 Kcal / 321,73 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	3,29 g	9,71 g	3,65 g	4,33 g	5,56 g	2,07 g	5,87 g	0,74 g	0,27 g	4,21 g	5,52 g	2,06 g	5,34 g	1,91 g	0,03 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
4,13 g 0,00 g 0,00 g			4,63 g 0,00 g 0,82 g			4,45 g 0,00 g 0,82 g			2,64 g 0,00 g 0,82 g			10,51 g 0,00 g 0,22 g				

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk ! Diétás étkezést nem tudunk biztosítani !

Diétás étkezés : Soproni Gyógyközpont

Nagy Barnabásné Élelmezésvezet

