



Heti étlap 2018.05.28. - 2018.06.01.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00001) Iskola	Tízórai	Tej , Párizsi , Zsemle teljes kiőrlésű			Gyümölcslé , Vajkrém, Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér			Tej , Bécsi felvágott, Teljes kiőrlésű kenyér, Karalábé			Kakaó , Kenőmájás, Rozsos kenyér , Sárgarépa			Kakaó , Kuglóf		
		Energia: 211,43 Kcal / 883,78 KJ			Energia: 187,46 Kcal / 783,58 KJ			Energia: 183,09 Kcal / 765,32 KJ			Energia: 176,90 Kcal / 739,44 KJ			Energia: 243,19 Kcal / 1 016,53 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		12,51 g	8,77 g	3,72 g	1,20 g	7,50 g	0,01 g	11,40 g	8,56 g	3,70 g	7,41 g	10,15 g	3,93 g	7,22 g	10,41 g	1,66 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	20,37 g 0,00 g 0,97 g			28,38 g 0,00 g 0,25 g			14,87 g 0,00 g 0,82 g			13,70 g 0,00 g 0,00 g			29,86 g 10,99 g 0,00 g			
	Ebéd	Sertésragu leves , Sajtos tészta tejföllel			Szárzabbaleves, Sertéspaprikás , Galuska			Csontleves , Paradicsomos káposzta, Vagdalt , Félbarna kenyér , Gyümölcsös müzliszelet 20g			Őszibarack leves, Halpogácsa, Burgonya , Tartármártás			Fokhagymakrémleves , Levesgyöngy , Natúr sertésszelet, Párolt rizs , Uborka saláta		
		Energia: 584,75 Kcal / 2 444,26 KJ			Energia: 750,99 Kcal / 3 139,14 KJ			Energia: 542,42 Kcal / 2 267,32 KJ			Energia: 979,52 Kcal / 4 094,39 KJ			Energia: 697,77 Kcal / 2 916,68 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		33,22 g	20,22 g	5,90 g	43,27 g	22,51 g	6,18 g	27,40 g	14,85 g	2,82 g	25,56 g	50,19 g	9,90 g	28,06 g	25,98 g	5,51 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	66,16 g 0,01 g 0,21 g			90,75 g 0,04 g 0,34 g			73,92 g 15,05 g 0,34 g			103,66 g 20,73 g 0,00 g			87,66 g 7,27 g 2,35 g			
Uzsonna	Vaj , Rozsos kenyér , Uborka karika			Natur joghurt, Főtt tojás 1 db, Kifli			Ízes táská			Gyümölcs joghurt , Kifli teljes kiőrlésű 44g			Tavaszi zöldséges párizsi, Margarin, Zsemle teljes kiőrlésű, Jégcsap retek			
	Energia: 94,67 Kcal / 395,72 KJ			Energia: 237,60 Kcal / 993,17 KJ			Energia: 281,76 Kcal / 1 177,76 KJ			Energia: 100,82 Kcal / 421,43 KJ			Energia: 154,08 Kcal / 644,05 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	1,04 g	8,07 g	0,00 g	14,64 g	5,26 g	1,39 g	8,69 g	5,61 g	1,32 g	4,27 g	0,62 g	0,06 g	5,60 g	9,73 g	1,68 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
4,35 g 0,00 g 0,00 g			32,22 g 0,00 g 0,00 g			48,81 g 6,99 g 0,00 g			19,42 g 0,00 g 0,44 g			11,08 g 0,00 g 1,07 g				

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

