



Heti étlap 2018.05.14. - 2018.05.18.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|-----------------------|---|---|-----------------------|----------------------------------|---|----------------------|---|---|----------------------|--|--|-----------------------|------------------------------------|---|---------|--------|
| (00001) Iskola | Tízórai | Tej , Tavaszi felvágott, Burgonyás kenyér, Uborka karika | | | Gyümölcsle , Párizsi , Teljes kiőrlésű kenyér | | | Tej , Rottshild piskóta | | | Kakaó , Vajkrém, Zsemle teljes kiőrlésű | | | Natur joghurt, Kenőmájas, Zsemle teljes kiőrlésű, Újmagya | | |
| | | Energia: 175,10 Kcal / 731,92 KJ | | | Energia: 173,56 Kcal / 725,48 KJ | | | Energia: 280,77 Kcal / 1 173,62 KJ | | | Energia: 176,76 Kcal / 738,86 KJ | | | Energia: 207,08 Kcal / 865,59 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 11,07 g | 8,53 g | 3,69 g | 3,97 g | 5,50 g | 2,06 g | 10,99 g | 9,36 g | 4,13 g | 6,64 g | 8,11 g | 0,30 g | 10,26 g | 10,16 g | 3,83 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 13,31 g 0,00 g 0,00 g | | | 26,20 g 0,00 g 0,82 g | | | 37,80 g 16,78 g 0,00 g | | | 19,55 g 0,00 g 0,40 g | | | 17,99 g 0,00 g 0,22 g | | | |
| | Ebéd | Zöldségleves daragaluskával, Húskenyér süte, Zöldborsófőzelék , Félbarna kenyér | | | Sárgaborsókrémleves , Levesgyöngy , Halas tészta , Alma | | | Karfioleves reszelt tésztával, Sertéspörkölt , Burgonya , Bugaci saláta | | | Rántott leves , Pírtott zsemlekočka, Bakonyi sertésborda , Párolt rizs | | | Csontleves , Székelykáposzta, Félbarna kenyér , Meggyes müzliszelet | | |
| | | Energia: 553,19 Kcal / 2 312,33 KJ | | | Energia: 623,87 Kcal / 2 607,78 KJ | | | Energia: 667,59 Kcal / 2 790,53 KJ | | | Energia: 658,61 Kcal / 2 752,99 KJ | | | Energia: 816,17 Kcal / 3 411,59 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 26,69 g | 28,17 g | 3,48 g | 35,45 g | 16,51 g | 4,30 g | 33,79 g | 18,50 g | 4,08 g | 29,47 g | 25,69 g | 5,85 g | 32,09 g | 24,51 g | 8,41 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 45,94 g 0,05 g 0,55 g | | | 81,15 g 1,26 g 0,55 g | | | 89,44 g 10,07 g 0,34 g | | | 76,68 g 0,03 g 2,60 g | | | 113,43 g 31,04 g 0,41 g | | | |
| Uzsonna | Olasz felvágott, Zsemle teljes kiőrlésű | | | Kockasajt, Korpás zsemle | | | Hamé tonhal pástétom , Teljes kiőrlésű kenyér | | | Sajtkrém, Többmagvas kenyér, Sárgarépa | | | Magos pogácsa | | | |
| | Energia: 114,37 Kcal / 478,07 KJ | | | Energia: 166,49 Kcal / 695,93 KJ | | | Energia: 74,87 Kcal / 312,96 KJ | | | Energia: 40,78 Kcal / 170,46 KJ | | | Energia: 294,38 Kcal / 1 230,51 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | |
| | 5,71 g | 6,61 g | 2,09 g | 6,82 g | 3,81 g | 1,71 g | 1,64 g | 6,58 g | 0,00 g | 3,68 g | 1,68 g | 0,01 g | 9,22 g | 10,16 g | 2,29 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 9,77 g 0,00 g 0,97 g | | | 26,10 g 0,00 g 0,00 g | | | 2,48 g 0,00 g 0,07 g | | | 3,62 g 0,00 g 0,00 g | | | 41,41 g 2,00 g 0,00 g | | | | |

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

