



## Heti étlap 2018.05.21. - 2018.05.25.

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00001) Iskola</b>	<b>Tízórai</b>	Kakaó , Vaj , Rozsos kenyér			Tej , Kockasajt, Kifli teljes kiőrlésű 44g, Karalábé			Gyümölcsle , Kópé szelet, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsap retek			Kakaó , Tavaszi pogácsa		
		Energia: 146,20 Kcal / 611,12 Kj			Energia: 249,72 Kcal / 1 043,83 Kj			Energia: 160,96 Kcal / 672,81 Kj			Energia: 300,59 Kcal / 1 256,47 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		4,74 g	8,44 g	0,27 g	13,27 g	6,74 g	3,34 g	7,54 g	1,71 g	0,73 g	13,29 g	4,47 g	0,94 g
	Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			
	Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			
	Só			Só			Só			Só			
	12,64 g			33,72 g			26,92 g			51,68 g			
	0,00 g			0,00 g			0,00 g			0,00 g			
	<b>Ebéd</b>	Tojás leves , Lencsefőzelék, Vagdalt , Félbarna kenyér			Zöldségkrémleves , Levesgyöngy , Brassói aprópecsenye , Burgonya , Káposzta saláta			Zöldborsóleves , Sonkás tészta, Gyümölcsös müzliszelet 20g			Paradicsom leves, Rántott hal, Majonézes kukorica saláta		
		Energia: 587,32 Kcal / 2 455,00 Kj			Energia: 639,13 Kcal / 2 671,56 Kj			Energia: 495,84 Kcal / 2 072,61 Kj			Energia: 883,80 Kcal / 3 694,28 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
37,95 g		18,98 g	5,00 g	31,68 g	18,26 g	4,27 g	24,02 g	14,23 g	3,29 g	28,24 g	52,86 g	8,68 g	
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
Só			Só			Só			Só				
65,61 g			84,86 g			66,11 g			72,54 g				
0,07 g			7,07 g			0,01 g			1,74 g				
<b>Uzsonna</b>	Turista felvágott, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka karika			Gyümölcs joghurt , Kifli			Mákos lepény			Húskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika			
	Energia: 62,14 Kcal / 259,75 Kj			Energia: 120,21 Kcal / 502,48 Kj			Energia: 339,14 Kcal / 1 417,61 Kj			Energia: 38,42 Kcal / 160,60 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	7,06 g	2,53 g	0,86 g	4,14 g	0,31 g	0,00 g	9,68 g	12,65 g	3,53 g	1,81 g	1,86 g	0,00 g	
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
Só			Só			Só			Só				
2,71 g			25,08 g			46,44 g			3,04 g				
0,00 g			0,00 g			0,00 g			0,00 g				

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

