

Heti étlap 2018.06.25. - 2018.06.29.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00001) Iskola	Tízórai	Tej , Töltött gabonapehely			Gyümölcsle , Karalábé, Kifli, Kockasajt			Gyümölcs tea , Pizzás csiga			Kakaó, Mazsolás felvert			Tejeskávé instant , Kenőmájás, Többszemélyes kenyér, Sárgarépa		
		Energia: 202,56 Kcal / 846,70 KJ			Energia: 271,09 Kcal / 1 133,16 KJ			Energia: 200,85 Kcal / 839,55 KJ			Energia: 246,12 Kcal / 1 028,78 KJ			Energia: 385,85 Kcal / 1 612,85 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10,10 g	3,60 g	1,63 g	6,34 g	3,43 g	1,65 g	8,14 g	3,94 g	0,63 g	10,69 g	6,63 g	2,16 g	10,06 g	32,96 g	4,23 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	32,20 g 0,00 g 0,27 g			52,78 g 0,00 g 0,04 g			33,21 g 2,70 g 0,50 g			35,29 g 10,65 g 0,38 g			14,66 g 0,00 g 0,36 g			
	Ebéd	Gombaleves zöldséges, Natúr sertésszelet, Zöldborsófőzelék , Félbarna kenyér , Görögdinnye			Zöldségleves tésztabetéttel, Bolognai spagetti			Gyümölcs leves , Sertéspörkölt , Petrezselymes rizs, Uborka saláta			Csontleves , Burgonya főzelék, Vagdalt , Félbarna kenyér			Sertésragu leves kiskocka tésztával, Ízes bukta, Gyümölcs		
		Energia: 568,48 Kcal / 2 376,25 KJ			Energia: 472,28 Kcal / 1 974,13 KJ			Energia: 728,04 Kcal / 3 043,21 KJ			Energia: 587,44 Kcal / 2 455,50 KJ			Energia: 821,60 Kcal / 3 434,29 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		34,08 g	20,23 g	5,70 g	26,95 g	12,77 g	2,61 g	31,10 g	24,00 g	5,71 g	28,75 g	15,18 g	4,16 g	31,09 g	19,36 g	4,21 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	61,87 g 0,05 g 0,50 g			61,56 g 0,61 g 0,61 g			96,19 g 15,35 g 0,65 g			82,68 g 0,10 g 0,75 g			128,75 g 13,99 g 0,42 g			
Uzsonna	Zsemle, Főtt tojás 1 db, Margarin			Gyümölcs joghurt , Sós stangli isk. ovi			Zala felvágott, Rozsos kenyér , Vaj , Paradicsom			Zsemle, Körözött, Zöldpaprika			Kifli, Olasz felvágott			
	Energia: 219,61 Kcal / 917,97 KJ			Energia: 317,86 Kcal / 1 328,65 KJ			Energia: 161,67 Kcal / 675,78 KJ			Energia: 185,30 Kcal / 774,55 KJ			Energia: 184,17 Kcal / 769,83 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	9,16 g	10,08 g	1,24 g	13,17 g	7,95 g	2,39 g	4,61 g	13,50 g	2,07 g	7,19 g	6,25 g	2,91 g	7,71 g	6,61 g	2,06 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
23,04 g 0,00 g 0,87 g			47,84 g 0,00 g 0,02 g			5,10 g 0,00 g 0,75 g			24,84 g 0,00 g 1,36 g			25,14 g 0,00 g 0,68 g				

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

