



### Heti étlap 2018.06.11. - 2018.06.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00001) Iskola</b>	<b>Tízórai</b>	Tej , Húskrém, Kifli teljes kiőrlésű 44g, Uborka karika			Kakaó , Gépsonka, Margarin, Zsemle, Sárgarépa			Gyümölcs joghurt , Zala felvágott, Zsemle teljes kiőrlésű			Gyümölcslé , Kenőmájás, Többmagvas kenyér, Paradicsom			Kakaó , Margarin, Zsemle teljes kiőrlésű, Újhagyma		
		Energia: 223,39 Kcal / 933,77 KJ			Energia: 267,66 Kcal / 1 118,82 KJ			Energia: 114,37 Kcal / 478,07 KJ			Energia: 211,00 Kcal / 881,98 KJ			Energia: 155,87 Kcal / 651,54 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		12,42 g	5,38 g	1,69 g	14,90 g	7,38 g	1,01 g	5,71 g	5,71 g	2,09 g	3,19 g	9,75 g	3,66 g	6,51 g	5,76 g	0,30 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	30,53 g 0,00 g 0,63 g			34,15 g 0,00 g 0,10 g			9,77 g 0,00 g 0,97 g			26,73 g 0,00 g 0,00 g			19,56 g 0,00 g 0,32 g			
	<b>Ébéd</b>	Zöldborsóleves , Túrós tészta			Rántott leves , Pirított zsemlekočka, Paradicsommártás húsgombóccal, Burgonya 1/2 köret			Májgaluska leves, Rántott hal, Kukoricás rizs , Múzli szelet			Karatábéleves , Tökfőzelék , Pörkölt , Félbarna kenyér			Zellerkrémleves , Levesgyöngy , Natúr sertésszelet, Burgonya , Uborka saláta , Ízes rolád		
		Energia: 496,59 Kcal / 2 075,75 KJ			Energia: 581,48 Kcal / 2 430,59 KJ			Energia: 999,45 Kcal / 4 177,70 KJ			Energia: 427,44 Kcal / 1 786,70 KJ			Energia: 744,94 Kcal / 3 113,85 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		25,67 g	12,73 g	3,51 g	25,18 g	16,02 g	3,24 g	35,84 g	45,85 g	6,27 g	24,58 g	13,07 g	3,56 g	31,93 g	20,78 g	5,06 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	69,17 g 0,01 g 0,34 g			82,84 g 13,02 g 0,10 g			108,83 g 0,04 g 0,34 g			52,08 g 0,02 g 0,20 g			105,05 g 14,05 g 2,35 g			
<b>Uzsonna</b>	Sárgabarack lekvár, Magos zsemle			Bécsi felvágott, Teljes kiőrlésű kenyér			Búrkifli			Hamé tonhal pástétom , Zsemle teljes kiőrlésű			Mogyorókrém , Korpás kifli			
	Energia: 148,06 Kcal / 618,89 KJ			Energia: 74,52 Kcal / 311,49 KJ			Energia: 200,35 Kcal / 837,46 KJ			Energia: 114,72 Kcal / 479,53 KJ			Energia: 243,71 Kcal / 1 018,71 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	4,07 g	0,50 g	0,00 g	3,97 g	5,50 g	2,06 g	6,55 g	3,76 g	0,85 g	3,38 g	6,85 g	0,03 g	6,00 g	6,55 g	0,00 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
31,17 g 0,00 g 0,00 g			2,20 g 0,00 g 0,82 g			35,20 g 10,19 g 0,00 g			10,05 g 0,00 g 0,22 g			39,90 g 9,60 g 0,00 g				

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

