



Heti étlap 2018.06.18. - 2018.06.22.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00001) Iskola	Tízórai	Natur joghurt, Kifli			Gyümölcslé , Párizsi , Teljes kiőrlésű kenyér, Karalábé			Tej , Ökörszem			Tej , Soproni felvágott, Kifli teljes kiőrlésű 44g			Kakaó , Fonott kakaós kalács, Margarin		
		Energia: 171,53 Kcal / 717,00 KJ			Energia: 185,07 Kcal / 773,59 KJ			Energia: 396,18 Kcal / 1 656,03 KJ			Energia: 245,93 Kcal / 1 027,99 KJ			Energia: 341,09 Kcal / 1 425,76 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		9,24 g	0,46 g	0,15 g	4,60 g	5,56 g	2,07 g	17,73 g	7,68 g	2,79 g	17,43 g	9,92 g	2,55 g	12,25 g	9,88 g	1,52 g
	Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			
	Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			
	Só			Só			Só			Só			Só			
	31,98 g			28,27 g			63,83 g			30,08 g			50,87 g			
	0,00 g			0,00 g			0,79 g			0,71 g			0,60 g			
	Ebéd	Sárgaborsókrémleves , Pírtott napraforgó, Mákos metélt, Alma			Húsleves , Levestésztával, Párolt sertéscomb, Vadas mártás, Zsemlegombóc			Zöldségleves reszelt tésztával, Halpogácsa, Párolt rizs , Paradicsomsaláta			Tojás leves , Vajbafőzelék , Sült párizsi , Félbarna kenyér , Gyümölcs			Karalábéleves , Lecsós szelet , Bulgur		
		Energia: 598,40 Kcal / 2 501,31 KJ			Energia: 585,24 Kcal / 2 446,30 KJ			Energia: 887,61 Kcal / 3 710,21 KJ			Energia: 489,21 Kcal / 2 044,90 KJ			Energia: 562,84 Kcal / 2 352,67 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
18,58 g		17,64 g	2,96 g	34,13 g	20,37 g	5,29 g	25,05 g	43,94 g	5,67 g	18,34 g	27,67 g	8,03 g	30,17 g	20,99 g	4,06 g	
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
Só			Só			Só			Só			Só				
90,34 g			65,49 g			96,18 g			40,66 g			66,77 g				
15,03 g			9,07 g			7,04 g			0,06 g			0,04 g				
0,38 g			1,35 g			0,95 g			2,05 g			0,56 g				
Uzsonna	Vaj , Főtt tojás 1 db, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika			Sajtos pogácsa			Tavaszi felvágott, Zsemle teljes kiőrlésű			Fahéjas csiga			Kockasajt, Zsemle teljes kiőrlésű, Retek			
	Energia: 163,09 Kcal / 681,72 KJ			Energia: 248,53 Kcal / 1 038,86 KJ			Energia: 114,37 Kcal / 478,07 KJ			Energia: 327,06 Kcal / 1 367,11 KJ			Energia: 93,65 Kcal / 391,46 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	
	6,50 g	12,93 g	1,24 g	7,97 g	8,29 g	2,41 g	5,71 g	5,77 g	2,09 g	8,48 g	7,44 g	1,53 g	3,95 g	3,39 g	1,67 g	
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
Só			Só			Só			Só			Só				
4,98 g			35,38 g			9,77 g			56,41 g			11,78 g				
0,00 g			1,00 g			0,00 g			16,98 g			0,00 g				
0,21 g			0,03 g			0,90 g			0,05 g			0,25 g				

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

