



Tételes étlap 2018.09.17. - 2018.09.23.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2018.09.17. hétfő	(00001) Iskola	T	Tej	405,72	97,06	6,80	1,63	10,60	0,00	0,27		
			Csirkemell sonka	138,60	33,16	5,10	0,27	1,26	0,00	0,64		
			Zsemle teljes kiőrlésű	210,72	50,41	2,14	0,03	9,71	0,00	0,22		
		E	Zöldségleves reszelt tésztával	248,08	59,35	2,32	0,17	9,14	0,01	0,35		
			Sertésrizottó	1 870,25	447,43	23,53	3,21	53,92	0,00	0,23		
		U	Vajkrém	298,00	71,29	0,50	0,00	1,04	0,00	0,18		
			Kifli teljes kiőrlésű 44g	421,44	100,82	4,27	0,06	19,42	0,00	0,44		
			Lilahagyma	33,09	7,92	0,24	0,00	1,66	0,00	0,00		
			Összesen:	3 625,90	867,44	44,90	5,37	106,75	0,01	2,33		
2018.09.18. kedd	(00001) Iskola	T	Natur joghurt	214,50	51,32	5,10	0,15	6,90	0,00	0,00		
			Sajtkrém	111,00	26,56	3,20	0,00	0,80	0,00	0,00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	44,14	10,56	0,40	0,00	2,14	0,00	0,07		
			Zöldpaprika	24,57	5,88	0,36	0,00	0,90	0,00	0,00		
		E	Gyümölcsleves	656,30	157,01	1,72	1,29	31,33	20,89	0,01		
			Gránátos kocka	1 828,30	437,39	11,57	1,08	73,03	0,00	0,02		
			Csemege uborka	28,77	6,88	0,30	0,00	1,30	0,00	1,20		





2018.09.18. kedd	(00001) Iskola	E	Gyümölcs	145,41	34,79	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01	
		U	Körözött	293,18	70,14	3,07	2,91	1,14	0,00	0,73	
			Zsemle	456,79	109,28	3,76	0,00	22,80	0,00	0,63	
			Összesen:	3 802,96	909,81	29,88	5,43	147,34	20,89	2,67	
2018.09.19. szerda	(00001) Iskola	T	Kakaó	230,16	55,06	4,00	0,27	8,80	0,00	0,45	
			Pogácsa	895,43	214,22	8,02	1,29	34,12	0,00	0,03	
		E	BrokkolikréMLEVES	260,21	62,25	3,12	0,78	6,31	0,01	0,09	
			Levesgyöngy	115,02	27,52	0,42	0,23	2,14	0,00	0,05	
			Lecsós szelet	852,85	204,03	19,69	2,88	6,48	0,04	0,37	
			Bulgur	1 317,45	315,18	8,60	1,11	53,11	0,00	0,03	
			Gabonaszelet fehér tejszínes	1 837,00	439,47	3,50	9,00	34,00	41,00	0,00	
		U	Turista felvágott	200,84	48,05	6,36	0,86	0,06	0,00	0,00	
			Teljes kiőrlésű kenyér	44,14	10,56	0,40	0,00	2,14	0,00	0,07	
			Összesen:	5 753,10	1 376,34	54,11	16,42	147,16	41,05	1,09	
2018.09.20. csütörtök	(00001) Iskola	T	Gyümölcsle	414,00	99,04	0,00	0,00	24,00	0,00	0,00	
			Trappista sajt	224,70	53,76	8,52	0,87	1,02	0,00	0,00	
			Zsemle	456,79	109,28	3,76	0,00	22,80	0,00	0,63	
		E	Rántott hal	2 007,40	480,24	19,59	4,79	20,10	0,00	0,64	





2018.09.20. csütörtök	(00001) Iskola	E	Nektarin	259,23	62,02	1,05	0,00	13,50	0,00	0,01			
			Párolt rizs 1/2	739,31	176,87	3,22	0,50	31,13	0,00	0,18			
			Majonézes kukorica saláta	560,89	134,18	2,99	1,78	13,99	0,00	0,03			
			Tojás leves	276,32	66,10	2,50	0,57	5,86	0,02	0,24			
		U	Főtt tojás 1 db	276,19	66,07	5,40	1,24	0,24	0,00	0,14			
			Margarin	185,00	44,26	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10			
			Teljes kiőrlésű kenyér	44,14	10,56	0,40	0,00	2,14	0,00	0,07			
	Összesen:	5 443,97	1 302,38	47,43	9,75	134,78	0,02	2,04					
2018.09.21. péntek	(00001) Iskola	T	Tej	405,72	97,06	6,80	1,63	10,60	0,00	0,27			
			Párizsi	267,37	63,96	3,57	2,06	0,06	0,00	0,68			
			Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,01	1,20	0,00	0,00			
			Teljes kiőrlésű kenyér	44,14	10,56	0,40	0,00	2,14	0,00	0,07			
		E	Húsleves	122,31	29,26	1,51	0,00	5,04	0,04	0,35			
			Paradicsomos káposzta	912,37	218,27	5,60	0,46	38,25	14,99	0,57			
			Pulykasült	667,15	159,61	21,02	1,77	2,06	0,07	0,20			
			Teljes kiőrlésű kenyér	22,07	5,28	0,20	0,00	1,07	0,00	0,03			
		U	Gesztenyés kifli	1 327,55	317,59	9,16	1,16	58,64	14,49	0,05			
			Összesen:	3 796,15	908,16	48,56	7,09	119,06	29,59	2,22			





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

