



Tételes étlap 2018.10.08. - 2018.10.14.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2018.10.08. hétfő (00001) iskola	T Gyümölcs joghurt	194,00	46,41	3,20	1,40	1,40	4,70	0,00	0,00			
	Vikend felvágott	290,81	69,57	3,75	6,00	2,30	0,06	0,00	0,75			
	Teljes kiőrlésű kenyér	44,14	10,56	0,40	0,04	0,00	2,14	0,00	0,07			
	Uborka karika	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01			
	E Tejfölös zöldbableves	429,54	102,76	3,19	4,86	1,54	11,45	0,03	0,15			
	Bolognai spagetti	1 782,09	426,34	25,37	11,58	2,50	54,47	0,60	0,26			
	Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01			
	U Vajkrém	298,00	71,29	0,50	7,40	0,00	1,04	0,00	0,18			
	Zsemle	456,79	109,28	3,76	0,28	0,00	22,80	0,00	0,63			
	Jégcsap retek	30,45	7,28	0,60	0,05	0,00	1,10	0,00	0,07			
	Párizsi	267,37	63,96	3,57	5,46	2,06	0,06	0,00	0,68			
	Összesen:		4 140,20	990,47	45,24		9,80	116,33	0,63	2,81		
	2018.10.09. kedd (00001) iskola	T Kakaó	230,16	55,06	4,00	0,40	0,27	8,80	0,00	0,45		
Fonott kalács		991,00	237,08	7,98	4,15	1,05	41,91	7,19	0,05			
E Rántott leves daragaluskával		330,02	78,95	2,24	3,08	0,41	10,51	0,01	0,12			
Kelkáposzta főzelék		828,58	198,23	7,28	3,44	0,38	33,91	0,06	0,11			





2018.10.09. kedd	(00001) Iskola	E	Sertéspörkölt	717,10	171,56	16,57	9,44	2,54	4,86	0,01	0,18				
			Félbarna kenyér	269,74	64,53	1,97	0,18	0,00	13,68	0,00	0,00				
		U	Kenőmájas	1 128,33	269,94	2,65	29,85	2,58	0,33	0,00	0,00				
			Teljes kiőrlésű kenyér	44,14	10,56	0,40	0,04	0,00	2,14	0,00	0,07				
			Zöldpaprika	40,95	9,80	0,60	0,15	0,00	1,50	0,00	0,00				
			Összesen:	4 580,02	095,71	43,69		7,23	117,64	7,27	0,98				
2018.10.10. szerda	(00001) Iskola	T	Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27				
			Zala felvágott	267,37	63,96	3,57	5,40	2,06	0,06	0,00	0,68				
			Zsemle teljes kiőrlésű	210,72	50,41	2,14	0,31	0,03	9,71	0,00	0,22				
		E	Mazsolás almaleves	872,44	208,72	1,70	2,89	1,24	43,03	25,67	0,01				
			Cigánypecsenye	763,46	182,65	18,73	10,64	2,88	3,11	0,18	0,18				
			Petrezselymes burgonya	1 250,47	299,15	7,22	4,29	0,49	56,49	0,00	0,03				
			Káposzta saláta	275,07	65,81	1,79	0,21	0,03	13,83	6,99	0,04				
		U	Margarin	185,00	44,26	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,10				
			Mogyorókrém	447,72	107,11	1,30	6,20	0,00	11,40	9,60	0,00				
			Korpás zsemle	527,36	126,16	5,25	0,75	0,07	24,47	0,00	0,63				
	Összesen:	5 205,33	245,29	48,50		8,43	172,70	42,44	2,16						





2018.10.11. csütörtök	(00001) Iskola	T	Gyümölcsle	414,00	99,04	0,00	0,00	0,00	24,00	0,00	0,00	
			Sajtkrém	111,00	26,56	3,20	1,60	0,00	0,80	0,00	0,00	
			Uborka karika	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01	
			Teljes kiőrlésű kenyér	44,14	10,56	0,40	0,04	0,00	2,14	0,00	0,07	
		E	Csontleves	360,54	86,25	3,95	1,64	0,00	13,96	0,04	0,35	
			Lencsefőzelék	1 184,29	283,32	17,60	6,62	2,07	38,04	0,03	0,09	
			Sült szafaládé	729,12	174,43	8,33	15,52	5,13	0,14	0,00	1,59	
			Félbarna kenyér	269,74	64,53	1,97	0,18	0,00	13,68	0,00	0,00	
		U	Natur joghurt	214,50	51,32	5,10	0,15	0,15	6,90	0,00	0,00	
			Korpás kifli	616,67	147,53	5,08	0,38	0,00	30,78	0,00	0,85	
	Összesen:	3 958,74	947,07	45,93		7,35	130,95	0,07	2,96			
2018.10.12. péntek	(00001) Iskola	T	Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	
			Soproni felvágott	200,84	48,05	6,36	6,30	0,86	0,06	0,00	0,00	
			Zsemle teljes kiőrlésű	210,72	50,41	2,14	0,31	0,03	9,71	0,00	0,22	
		E	Gulyásleves	1 094,01	261,72	17,50	7,09	2,03	31,16	0,01	0,16	
			Burgonyás nudli	1 858,15	444,53	12,25	3,17	0,32	89,31	9,99	0,45	
		U	Sajtos rúd	1 049,76	251,14	8,16	8,46	2,54	35,42	1,01	0,03	
			Összesen:	4 819,20	1 152,91	53,21		7,41	176,26	11,01	1,13	





2018.10.13. szombat	(00001) iskola	<b>T</b>	Gyümölcslé	414,00	99,04	0,00	0,00	0,00	24,00	0,00	0,00	
			Csirkemell sonka	138,60	33,16	5,10	0,65	0,27	1,26	0,00	0,64	
			Margarin	185,00	44,26	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,10	
			Teljes kiőrlésű kenyér	44,14	10,56	0,40	0,04	0,00	2,14	0,00	0,07	
		<b>E</b>	Gombakrémleves	349,68	83,65	4,54	2,76	1,27	9,99	0,01	0,22	
			Levesgyöngy	115,02	27,52	0,42	1,91	0,23	2,14	0,00	0,05	
			Mákos metélt	1 835,90	439,21	11,83	12,35	2,14	69,67	14,99	0,01	
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01	
		<b>U</b>	Kockasajt	168,60	40,33	1,57	3,06	1,64	1,63	0,00	0,00	
			Kifli	502,47	120,21	4,14	0,31	0,00	25,08	0,00	0,00	
			<b>Összesen:</b>	<b>3 898,82</b>	<b>932,73</b>	<b>28,40</b>		<b>5,55</b>	<b>142,91</b>	<b>15,00</b>	<b>1,10</b>	

Az étlapváltozás jogát fenntarjuk ! Diétás étkezést nem tudunk biztosítani !

Diétás étkezés : Soproni Gyógyközpont

Nagy Barnabásné Élelmezésvezető

