



Tételes étlap 2018.10.15. - 2018.10.21.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2018.10.15. hétfő (00001) Iskola	T	Tej	186,01	44,50	6,80	1,50	0,90	4,60	4,60	0,10	7
		Kópé szelet	196,43	46,99	6,78	1,64	0,73	0,12	0,00	0,33	(1),(6),(7),(10)
		Többszemélyes kenyér	25,83	6,18	0,24	0,04	0,00	1,20	0,00	0,00	1,(6),(11)
	E	Tojás leves	276,32	66,10	2,50	3,62	0,57	5,86	0,02	0,24	1,3
		Tarhonyáshús	1 964,22	469,91	25,76	17,32	3,42	52,17	0,02	0,19	1,3
		Céklasaláta	132,69	31,74	0,66	0,05	0,00	6,96	4,00	0,62	
	U	Zsemle teljes kiőrlésű	210,72	50,41	2,14	0,31	0,03	9,71	0,00	0,22	1
		Sajtkrém	111,00	26,56	3,20	1,60	0,00	0,80	0,00	0,00	7
		Összesen:	3 103,22	742,39	48,08		5,65	81,42	8,64	1,70	
2018.10.16. kedd (00001) Iskola	T	Kakaó	230,16	55,06	4,00	0,40	0,27	8,80	0,00	0,45	6,7,15
		Korpás kifli	616,67	147,53	5,08	0,38	0,00	30,78	0,00	0,85	1
		Mini méz	410,26	98,15	0,12	0,00	0,00	24,30	24,30	0,01	
	E	Sertésragu leves	666,46	159,44	11,85	7,21	1,64	11,52	0,01	0,31	1,3
		Tejberizs kakaóval	1 036,48	247,96	7,56	3,48	1,28	46,13	12,49	0,23	7,15,(12)
	U	Kenőmáj	1 128,33	269,94	2,65	29,85	2,58	0,33	0,00	0,00	6
		Teljes kiőrlésű kenyér	44,14	10,56	0,40	0,04	0,00	2,14	0,00	0,07	1,(6),(7)
		Újhagyma	25,68	6,14	0,37	0,05	0,00	1,05	0,00	0,00	
	Összesen:	4 158,18	994,78	32,03		5,77	125,05	36,80	1,92		
2018.10.17. szerda (00001) Iskola	T	Tej	186,01	44,50	6,80	1,50	0,90	4,60	4,60	0,10	7
		Vajkrém	298,00	71,29	0,50	7,40	0,00	1,04	0,00	0,18	7
		Teljes kiőrlésű kenyér	44,14	10,56	0,40	0,04	0,00	2,14	0,00	0,07	1,(6),(7)
		Zöldpaprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00	
	E	Kukoricapüré leves	491,72	117,64	4,51	2,01	0,53	20,26	3,00	0,08	1,7
		Rántott sertésszelet	2 167,12	518,45	22,15	35,72	5,82	26,47	0,00	0,70	1,3,7,(6)
		Rizi-bizi	1 354,87	324,13	7,38	6,81	0,78	57,89	0,00	0,02	





2018.10.1	(00001)	Iskola	E	Csemege uborka	28,77	6,88	0,30	0,05	0,00	1,30	0,00	1,20	10	
			U	Sonkás croissant	651,68	155,90	6,97	2,52	0,62	25,83	1,60	0,09	1,3,6,7,(12)	
				Összesen:	5 246,88	1 255,23	49,37		8,65	140,43	9,20	2,44		
2018.10.18. csütörtök	(00001)	Iskola	T	Gyümölcs joghurt	194,00	46,41	3,20	1,40	1,40	4,70	0,00	0,00	7	
				Gabonás keksz	568,34	135,97	3,40	1,08	0,01	28,00	0,00	0,04	1,7,10,(3),(5),(6)	
			E	Frankfurti leves	852,19	203,87	7,77	10,01	3,75	20,23	0,04	1,03	1,7,(6),(10)	
				Szilvatöltelékes gombóc 4 db	1 745,72	417,64	11,35	3,79	0,32	80,86	0,00	0,45	1,3,7,(6)	
				Gyümölcs	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
			U	Zsír	587,16	140,47	0,84	15,16	5,74	0,00	0,00	0,01	7,(1)	
				Teljes kiőrlésű kenyér	44,14	10,56	0,40	0,04	0,00	2,14	0,00	0,07	1,(6),(7)	
				Retek	12,18	2,91	0,24	0,02	0,00	0,44	0,00	0,03		
				Összesen:	4 149,14	992,62	27,60		11,22	143,37	0,04	1,64		
			2018.10.19. péntek	(00001)	Iskola	T	Gyümölcslé	414,00	99,04	0,00	0,00	0,00	24,00	0,00
	Zala felvágott	267,37				63,96	3,57	5,40	2,06	0,06	0,00	0,68	6,(10)	
	Zsemle teljes kiőrlésű	210,72				50,41	2,14	0,31	0,03	9,71	0,00	0,22	1	
E	Karalábéleves	228,38				54,64	2,44	1,04	0,13	8,73	0,00	0,17	1,3	
	Burgonya főzelék	1 100,55				263,29	6,95	4,80	1,80	47,01	0,04	0,04	1,7	
	Félbarna kenyér	269,74				64,53	1,97	0,18	0,00	13,68	0,00	0,00	1,(6)	
	Vagdalt	724,68				173,37	15,88	8,56	2,36	8,03	0,02	0,36	1,3,7,(6)	
	Múzli szelet	308,00				73,68	1,40	0,60	0,00	15,60	0,00	0,00	1,(5),(6),(7),(8),(11),(12)	
U	Magos kifli	1 242,67				297,29	9,49	10,18	2,29	41,82	1,00	0,03	1,3,7,11	
	Összesen:	4 766,11				1 140,21	43,84		8,67	168,64	1,06	1,50		

Az étlapváltozás jogát fenntarjuk ! Diétás étkezést nem tudunk biztosítani !

Diétás étkezés : Soproni Gyógyközpont

Nagy Barnabásné Élelmezésvezető

