



Tételes étlap 2018.11.05. - 2018.11.11.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár		
2018.11.05. hétfő	(00001) Iskola	T	Tej	186,01	44,50	6,80	1,50	0,90	4,60	4,60	0,10	7	
			Soproni felvágott	200,84	48,05	6,36	6,30	0,86	0,06	0,00	0,00	(1),(6),(7),(10)	
			Teljes kiőrlésű kenyér	44,14	10,56	0,40	0,04	0,00	2,14	0,00	0,07	1,(6),(7)	
		E	Zöldségleves reszelt tésztával	248,08	59,35	2,32	1,44	0,17	9,14	0,01	0,35	1,3	
			Töltött káposzta	1 166,90	279,16	19,15	11,93	3,53	23,57	0,05	1,09	1,3,7,(12)	
			Félbarna kenyér	269,74	64,53	1,97	0,18	0,00	13,68	0,00	0,00	1,(6)	
		U	Körözött	293,18	70,14	3,07	5,88	2,91	1,14	0,00	0,73	7	
			Korpás zsemle	527,36	126,16	5,25	0,75	0,07	24,47	0,00	0,63	1	
			Összesen:	2 936,25	702,45	45,32		8,44	78,80	4,66	2,97		
2018.11.06. kedd	(00001) Iskola	T	Gyümölcs joghurt	194,00	46,41	3,20	1,40	1,40	4,70	0,00	0,00	7	
			Vajkrém	298,00	71,29	0,50	7,40	0,00	1,04	0,00	0,18	7	
			Zsemle teljes kiőrlésű	210,72	50,41	2,14	0,31	0,03	9,71	0,00	0,22	1	
		E	Sertésragu leves	666,46	159,44	11,85	7,21	1,64	11,52	0,01	0,31	1,3	
			Túrógombóc 4 db	2 315,05	553,84	19,78	5,09	0,32	104,34	9,99	0,45	1,3,7,(6)	
			Gyümölcs	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
		U	Párizsi	267,37	63,96	3,57	5,46	2,06	0,06	0,00	0,68	(1),(6),(7),(10)	
			Magos zsemle	456,79	109,28	3,76	0,28	0,00	22,80	0,00	0,63	1,11	
			Uborka karika	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
	Összesen:	4 568,54	1 092,95	45,50		5,45	161,68	10,00	2,49				
2018.11.07. szerda	(00001) Iskola	T	Kakaó	230,16	55,06	4,00	0,40	0,27	8,80	0,00	0,45	6,7,15	
			Sajtos pogácsa	1 038,84	248,53	7,97	8,29	2,41	35,38	1,00	0,03	3,7	
		E	Paradicsom leves	563,98	134,92	2,67	2,85	0,33	24,46	12,99	0,27	1,3,9	
			Serpenyős burgonya kolbással	1 610,74	385,34	13,93	14,47	4,50	48,48	0,00	1,59	6,(10)	
			Csemege uborka	28,77	6,88	0,30	0,05	0,00	1,30	0,00	1,20	10	
			Gyümölcsös müzliszelet 20g	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		





2018.11.07	(00001) Iskola	U	Kenőmájas	1 128,33	269,94	2,65	29,85	2,58	0,33	0,00	0,00	6	
			Zöldpaprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	44,14	10,56	0,40	0,04	0,00	2,14	0,00	0,07	1,(6),(7)	
			Összesen:	4 669,53	1 117,11	32,28		10,09	121,79	13,99	3,61		
2018.11.08. 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	7	
			Zsemle	456,79	109,28	3,76	0,28	0,00	22,80	0,00	0,63	1	
			Jégcsap reték	18,27	4,37	0,36	0,03	0,00	0,66	0,00	0,04		
		E	Zellerkrémleves	396,71	94,91	2,35	4,28	1,46	11,31	0,01	0,42	1,7,9	
			Levesgyöngy	115,02	27,52	0,42	1,91	0,23	2,14	0,00	0,05	1,3,7	
			Lecsós szelet	852,85	204,03	19,69	10,95	2,88	6,48	0,04	0,37	1	
			Bulgur	1 317,45	315,18	8,60	9,28	1,11	53,11	0,00	0,03	1	
		U	Főtt tojás 1 db	276,19	66,07	5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,14	3	
			Kifli teljes kiőrlésű 44g	421,44	100,82	4,27	0,62	0,06	19,42	0,00	0,44	1,(6),(7)	
		Összesen:	4 379,72	1 047,78	48,05		6,98	140,96	0,05	2,12			
2018.11.09. péntek	(00001) Iskola	T	Kakaó	230,16	55,06	4,00	0,40	0,27	8,80	0,00	0,45	6,7,15	
			Löncs felvágott	267,37	63,96	3,57	5,46	2,06	0,06	0,00	0,68	(1),(6),(7),(10)	
			Rozsos kenyér	44,14	10,56	0,40	0,04	0,00	2,14	0,00	0,07	1,6,(7)	
		E	Lebbencsleves	483,65	115,71	5,02	2,06	0,12	18,90	0,04	1,06	1,3	
			Tökfőzelék	559,87	133,94	3,60	5,88	2,12	16,28	0,00	0,16	1,7	
			Sertéspörkölt	717,10	171,56	16,57	9,44	2,54	4,86	0,01	0,18	1	
			Félbarna kenyér	269,74	64,53	1,97	0,18	0,00	13,68	0,00	0,00	1,(6)	
		U	Túrós batyu	1 325,54	317,12	12,46	7,97	1,67	48,73	7,29	0,07	1,3,7,(12)	
		Összesen:	3 897,57	932,44	47,59		8,78	113,45	7,34	2,67			





2018.11.10. szombat	(00001) Iskola	T	Gyümölcslé	414,00	99,04	0,00	0,00	0,00	24,00	0,00	0,00		
			Bécsi felvágott	267,37	63,96	3,57	5,46	2,06	0,06	0,00	0,68	(1),(6),(7),(10)	
			Zsemle	456,79	109,28	3,76	0,28	0,00	22,80	0,00	0,63	1	
		E	Tejfölös bableves	775,59	185,55	9,95	5,04	1,82	24,97	0,04	0,35	1,7	
			Gránátos kocka	1 828,30	437,39	11,57	10,59	1,08	73,03	0,00	0,02	1,3	
			Csemege uborka	28,77	6,88	0,30	0,05	0,00	1,30	0,00	1,20	10	
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
		U	Zala felvágott	267,37	63,96	3,57	5,40	2,06	0,06	0,00	0,68	6,(10)	
			Teljes kiőrlésű kenyér	44,14	10,56	0,40	0,04	0,00	2,14	0,00	0,07	1,(6),(7)	
			Margarin	185,00	44,26	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,10	7	
			Összesen:	4 412,74	1 055,67	33,52		7,02	155,36	0,04	3,74		

Az étlapváltozás jogát fenntarjuk ! Diétás étkezést nem tudunk biztosítani !

Diétás étkezés : Soproni Gyógyközpont

Nagy Barnabásné Élelmezésvezet

