



Tételes étlap 2018.11.12. - 2018.11.18.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2018.11.12. 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)	
			Zsemle teljes kiőrlésű	210,72	50,41	2,14	0,31	0,03	9,71	0,00	0,22	1	
		E	Zöldséges lencseleves	450,57	107,79	6,80	1,76	0,18	16,10	0,04	0,36	1,3	
			Zöldborsós pulykaragu	619,82	148,28	15,43	5,17	1,13	9,78	0,02	0,02	1	
			Bulgur	1 317,45	315,18	8,60	9,28	1,11	53,11	0,00	0,03	1	
		U	Müzli szelet	487,76	116,69	1,56	3,52	2,12	18,87	9,46	0,00	1,6,(5),(7),(8),(11)	
			Vajkrém	298,00	71,29	0,50	7,40	0,00	1,04	0,00	0,18	7	
			Magos zsemle	456,79	109,28	3,76	0,28	0,00	22,80	0,00	0,63	1,11	
				Jégcsap retek	18,27	4,37	0,36	0,03	0,00	0,66	0,00	0,04	
		Összesen:	4 246,23	1 015,84	52,31		6,33	136,73	14,12	1,58			
2018.11.13. kedd	(00001) Iskola	T	Kakaó	230,16	55,06	4,00	0,40	0,27	8,80	0,00	0,45	6,7,15	
			Kifli teljes kiőrlésű 44g	421,44	100,82	4,27	0,62	0,06	19,42	0,00	0,44	1,(6),(7)	
			Margarin	185,00	44,26	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,10	7	
		E	Haramia leves	764,22	182,83	15,75	4,76	0,36	11,28	0,00	0,27	1,3	
			Rántott hal	1 060,14	253,62	19,59	9,99	1,93	20,10	0,00	0,64	1,3,7,(6)	
			Majonézes burgonya	1 468,19	351,24	6,48	13,83	3,37	49,85	4,60	0,09	3,7,10	
		U	Zala felvágott	267,37	63,96	3,57	5,40	2,06	0,06	0,00	0,68	6,(10)	
			Burgonyás 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		
				Összesen:	4 465,23	1 068,23	54,42		8,05	112,55	4,60	2,74	
2018.11.14. szerda	(00001) Iskola	T	Tej	186,01	44,50	6,80	1,50	0,90	4,60	4,60	0,10	7	
			Kenőmájas	395,77	0,00	4,77	8,31	3,80	0,09	0,00	0,83	(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	Karalábéleves	228,38	54,64	2,44	1,04	0,13	8,73	0,00	0,17	1,3	





2018.11.14. szerda	(00001) Iskola	E	Vagdalt	724,68	173,37	15,88	8,56	2,36	8,03	0,02	0,36	1,3,7,(6)	
			Vajbabfőzelék	624,34	149,36	5,14	7,95	2,33	13,98	0,04	0,21	1,7	
			Félbarna kenyér	269,74	64,53	1,97	0,18	0,00	13,68	0,00	0,00	1,(6)	
			Mandarin	293,97	70,33	1,05	0,45	0,00	14,70	0,00	0,00		
		U	Kókuszos csiga	1 297,40	310,38	8,95	7,60	2,38	51,42	11,99	0,07	1,3,7	
	Összesen:	4 064,43	877,67	47,40		11,90	117,37	16,65	1,81				
2018.11.15. csütörtök	(00001) Iskola	T	Kakaó	230,16	55,06	4,00	0,40	0,27	8,80	0,00	0,45	6,7,15	
			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	
			Trappista sajt	224,70	53,76	8,52	1,53	0,87	1,02	0,00	0,00	7	
		E	Nyírségi gombóclevés	1 361,47	325,71	18,88	9,84	3,36	39,71	0,01	0,32	1,3,7	
			Darásmetélt	1 611,61	385,55	10,63	8,68	0,92	65,78	0,00	0,07	1,3	
			Sárgabarack lekvár	162,09	38,78	0,31	0,22	0,00	8,37	0,00	0,00		
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
		U	Kópé szelet	196,43	46,99	6,78	1,64	0,73	0,12	0,00	0,33	(1),(6),(7),(10)	
			Magos zsemle	456,79	109,28	3,76	0,28	0,00	22,80	0,00	0,63	1,11	
	Összesen:	4 617,80	1 104,74	53,68		6,15	155,74	0,01	1,98				
2018.11.16. péntek	(00001) Iskola	T	Gyümölcslé	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	
			Zöldpaprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
		E	Zöldborsólevés	265,74	63,57	3,32	0,85	0,06	10,53	0,01	0,35	1,3	
			Bakonyi sertésborda	1 066,13	255,06	21,95	14,65	4,58	8,58	0,02	0,58	1,7	
			Párolt rizs	1 477,25	353,41	6,42	8,60	1,00	62,17	0,00	0,01		
			Ízes rolád	444,82	106,41	3,07	1,77	0,37	19,09	6,99	0,07	1,3	
		U	Teljes kiőrlésű kenyér	44,14	10,56	0,40	0,04	0,00	2,14	0,00	0,07	1,(6),(7)	
			Gépsonka	196,43	46,99	6,78	1,64	0,73	0,12	0,00	0,33	6	
	Margarin	185,00	44,26	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,10	7			
	Összesen:	4 685,87	1 121,02	49,26		6,74	151,13	7,02	2,14				





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

