



Tételes étlap 2018.12.03. - 2018.12.09.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2018.12.03. hétfő	(00001) iskola	T	Tej	186,01	44,50	6,80	1,50	0,90	4,60	4,60	0,10		
			Margarin	185,00	44,26	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,10		
			Zsemle teljes kiőrlésű	210,72	50,41	2,14	0,31	0,03	9,71	0,00	0,22		
		E	Becsínált leves galuskával	661,86	158,34	13,58	5,54	1,43	13,19	0,00	0,21		
			Tejberizs kakaóval	1 079,91	258,35	7,80	3,49	1,28	48,45	12,49	0,23		
			Instant kakaópor	25,08	6,00	0,00	0,14	0,04	0,98	0,00	0,00		
			Mandarin	195,98	46,89	0,70	0,30	0,00	9,80	0,00	0,00		
		U	Zala felvágott	267,37	63,96	3,57	5,40	2,06	0,06	0,00	0,68		
			Többszemélyes kenyér	25,83	6,18	0,24	0,04	0,00	1,20	0,00	0,00		
			Összesen:	2 837,76	678,89	34,83		5,74	87,99	17,09	1,54		
2018.12.04. kedd	(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		
			Teljes kiőrlésű kenyér	44,14	10,56	0,40	0,04	0,00	2,14	0,00	0,07		
			Sárgarépa	50,44	12,07	0,36	0,06	0,01	2,43	0,00	0,09		
		E	Zöldbaleves resz.tésztával	279,28	66,81	2,83	1,97	0,25	9,36	0,04	0,36		
			Halás tészta	1 990,06	476,09	29,37	13,60	3,47	57,35	1,22	0,54		





2018.12.04	(00001) Iskola	U	Kópé szelet	196,43	46,99	6,78	1,64	0,73	0,12	0,00	0,33		
			Búzakorpás zsemle	527,36	126,16	5,25	0,75	0,07	24,47	0,00	0,63		
			Összesen:	3 612,71	864,28	48,19		4,53	120,67	1,26	2,02		
2018.12.05. szerda	(00001) Iskola	T	Kakaó	230,16	55,06	4,00	0,40	0,27	8,80	0,00	0,45		
			Zsír	587,16	140,47	0,84	15,16	5,74	0,00	0,00	0,01		
			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	Csontleves	360,54	86,25	3,95	1,64	0,00	13,96	0,04	0,35		
			Tökfőzelék	559,87	133,94	3,60	5,88	2,12	16,28	0,00	0,16		
			Vagdalt	724,68	173,37	15,88	8,56	2,36	8,03	0,02	0,36		
			Félbarna kenyér	269,74	64,53	1,97	0,18	0,00	13,68	0,00	0,00		
			Meggyes müzliszelet	1 716,00	410,53	6,20	8,20	3,00	75,00	31,00	0,07		
		U	Mákos kifli	1 518,07	363,18	10,87	11,27	2,54	54,33	13,99	0,54		
	Összesen:	6 025,10	441,42	48,01		16,03	192,73	45,05	2,02				
2018.12.06. csütörtök	(00001) Iskola	T	Tej	186,01	44,50	6,80	1,50	0,90	4,60	4,60	0,10		
			Húskrém	91,88	21,98	1,05	1,73	0,00	0,00	0,00	0,19		
			Korpás zsemle	527,36	126,16	5,25	0,75	0,07	24,47	0,00	0,63		





2018.12.06. csütörtök	(00001) Iskola	E	Zöldségleves daragaluskával	294,01	70,34	2,61	1,79	0,26	10,84	0,04	0,37			
			Mexikói sertésragu	1 044,49	249,88	22,01	12,33	3,16	12,34	0,03	0,30			
			Párolt rizs	1 477,25	353,41	6,42	8,60	1,00	62,17	0,00	0,01			
		U	Teljes kiőrlésű kenyér	44,14	10,56	0,40	0,04	0,00	2,14	0,00	0,07			
			Lilahagyma	33,09	7,92	0,24	0,02	0,00	1,66	0,00	0,00			
			Vajkrém	298,00	71,29	0,50	7,40	0,00	1,04	0,00	0,18			
			Összesen:	3 996,23	956,04	45,28		5,39	119,26	4,67	1,85			
2018.12.07. péntek	(00001) Iskola	T	Kakaó	230,16	55,06	4,00	0,40	0,27	8,80	0,00	0,45			
			Sajtos pogácsa	1 038,84	248,53	7,97	8,29	2,41	35,38	1,00	0,03			
		E	Tojás leves	276,32	66,10	2,50	3,62	0,57	5,86	0,02	0,24			
			Sült csirkecomb	1 068,62	255,65	41,04	9,43	1,74	1,41	0,04	0,00			
			Burgonya	1 237,78	296,12	7,00	4,27	0,49	56,00	0,00	0,03			
			Céklasaláta	132,69	31,74	0,66	0,05	0,00	6,96	4,00	0,62			
		U	Soproni felvágott	200,84	48,05	6,36	6,30	0,86	0,06	0,00	0,00			
			Magos zsemle	456,79	109,28	3,76	0,28	0,00	22,80	0,00	0,63			
			Jégcsap retek	18,27	4,37	0,36	0,03	0,00	0,66	0,00	0,04			
			Összesen:	4 660,31	114,90	73,65		6,34	137,93	5,06	2,04			





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

