



Tételes étlap 2018.12.10. - 2018.12.16.

|                       | Diéta             | Étlap tétel | Energia (Kj)               | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár      |  |
|-----------------------|-------------------|-------------|----------------------------|----------------|-------------|----------|------------|----------------|-----------|--------|------------|---------------|--|
| 2018.12.10.<br>hétfő  | (00001)<br>Iskola | T           | Tej                        | 186,01         | 44,50       | 6,80     | 1,50       | 0,90           | 4,60      | 4,60   | 0,10       | 7             |  |
|                       |                   |             | Töltött gabonapehely       | 441,00         | 105,50      | 3,30     | 0,60       | 0,00           | 21,60     | 0,00   | 0,00       | 1,(5),(7),(8) |  |
|                       |                   | E           | Fahéjas szilva leves       | 585,41         | 140,05      | 1,85     | 2,35       | 1,29           | 27,20     | 15,88  | 0,02       | 1,7           |  |
|                       |                   |             | Piritott sertésmáj         | 942,31         | 225,43      | 24,33    | 10,65      | 3,59           | 7,80      | 0,02   | 0,25       | 1             |  |
|                       |                   |             | Párolt rizs                | 1 477,25       | 353,41      | 6,42     | 8,60       | 1,00           | 62,17     | 0,00   | 0,01       |               |  |
|                       |                   |             | Csemege uborka             | 28,77          | 6,88        | 0,30     | 0,05       | 0,00           | 1,30      | 0,00   | 1,20       | 10            |  |
|                       |                   | U           | Olasz felvágott            | 267,37         | 63,96       | 3,57     | 6,30       | 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)     |  |
|                       |                   |             | Összesen:                  | 3 972,26       | 950,29      | 46,97    |            | 8,84           | 126,87    | 20,50  | 2,33       |               |  |
| 2018.12.11.<br>kedd   | (00001)<br>Iskola | T           | Kakaó                      | 230,16         | 55,06       | 4,00     | 0,40       | 0,27           | 8,80      | 0,00   | 0,45       | 6,7,15        |  |
|                       |                   |             | Gépsonka                   | 196,43         | 46,99       | 6,78     | 1,64       | 0,73           | 0,12      | 0,00   | 0,33       | 6             |  |
|                       |                   |             | Zsemle teljes kiőrlésű     | 210,72         | 50,41       | 2,14     | 0,31       | 0,03           | 9,71      | 0,00   | 0,22       | 1             |  |
|                       |                   |             | Jégcsap retek              | 18,27          | 4,37        | 0,36     | 0,03       | 0,00           | 0,66      | 0,00   | 0,04       |               |  |
|                       |                   | E           | Daragaluskaleves           | 441,88         | 105,71      | 4,44     | 3,19       | 0,28           | 14,81     | 0,04   | 0,37       | 1,3           |  |
|                       |                   |             | Székelykáposzta            | 1 065,31       | 254,86      | 19,97    | 14,49      | 5,41           | 10,79     | 0,00   | 0,98       | 1,7,(12)      |  |
|                       |                   |             | Félbarna kenyér            | 269,74         | 64,53       | 1,97     | 0,18       | 0,00           | 13,68     | 0,00   | 0,00       | 1,(6)         |  |
|                       |                   |             | Gyümölcsös müzliszelet 20g | 0,00           | 0,00        | 0,00     | 0,00       | 0,00           | 0,00      | 0,00   | 0,00       |               |  |
|                       |                   | U           | Minidzsem                  | 284,27         | 68,01       | 0,39     | 0,00       | 0,00           | 16,20     | 12,27  | 0,02       | (12)          |  |
|                       |                   |             | Kifli                      | 502,47         | 120,21      | 4,14     | 0,31       | 0,00           | 25,08     | 0,00   | 0,00       | 1,7           |  |
|                       | Összesen:         | 3 219,25    | 770,15                     | 44,19          |             | 6,72     | 99,85      | 12,31          | 2,41      |        |            |               |  |
| 2018.12.12.<br>szerda | (00001)<br>Iskola | T           | Tej                        | 186,01         | 44,50       | 6,80     | 1,50       | 0,90           | 4,60      | 4,60   | 0,10       | 7             |  |
|                       |                   |             | Trappista sajt             | 224,70         | 53,76       | 8,52     | 1,53       | 0,87           | 1,02      | 0,00   | 0,00       | 7             |  |
|                       |                   |             | Zsemle teljes kiőrlésű     | 210,72         | 50,41       | 2,14     | 0,31       | 0,03           | 9,71      | 0,00   | 0,22       | 1             |  |
|                       |                   |             | Zöldpaprika                | 24,57          | 5,88        | 0,36     | 0,09       | 0,00           | 0,90      | 0,00   | 0,00       |               |  |
|                       |                   | E           | Zöldborsóleves galuskával  | 294,93         | 70,56       | 3,89     | 1,16       | 0,15           | 11,00     | 0,01   | 0,36       | 1,3           |  |





|                          |                   |           |                        |           |          |          |       |        |       |        |       |                  |  |
|--------------------------|-------------------|-----------|------------------------|-----------|----------|----------|-------|--------|-------|--------|-------|------------------|--|
| 2018.12.12.<br>szerda    | (00001)<br>Iskola | E         | Sertéspaprikás         | 1 070,12  | 256,01   | 22,93    | 14,84 | 5,37   | 7,33  | 0,00   | 0,23  | 1,7              |  |
|                          |                   |           | Bulgur                 | 1 317,45  | 315,18   | 8,60     | 9,28  | 1,11   | 53,11 | 0,00   | 0,03  | 1                |  |
|                          |                   |           | Gyümölcs               | 145,41    | 34,79    | 0,40     | 0,40  | 0,00   | 7,00  | 0,00   | 0,01  |                  |  |
|                          |                   | U         | Búrkifli               | 837,44    | 200,35   | 6,55     | 3,76  | 0,85   | 35,20 | 10,19  | 0,05  | 1,3,7,8          |  |
|                          |                   | Összesen: | 4 311,35               | 1 031,44  | 60,19    |          | 9,28  | 129,87 | 14,80 | 1,00   |       |                  |  |
| 2018.12.13.<br>csütörtök | (00001)<br>Iskola | T         | Kakaó                  | 230,16    | 55,06    | 4,00     | 0,40  | 0,27   | 8,80  | 0,00   | 0,45  | 6,7,15           |  |
|                          |                   |           | 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             |  |
|                          |                   |           | Sárgarépa              | 50,44     | 12,07    | 0,36     | 0,06  | 0,01   | 2,43  | 0,00   | 0,09  |                  |  |
|                          |                   | E         | Frankfurti leves       | 852,19    | 203,87   | 7,77     | 10,01 | 3,75   | 20,23 | 0,04   | 1,03  | 1,7,(6),(10)     |  |
|                          |                   |           | Smarni                 | 2 635,26  | 630,44   | 12,53    | 19,27 | 0,25   | 96,97 | 9,99   | 0,00  | (12)             |  |
|                          |                   |           | Gyümölcs öntet         | 43,40     | 10,38    | 0,36     | 0,09  | 0,00   | 1,62  | 0,00   | 0,00  |                  |  |
|                          |                   | 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)        |  |
|                          |                   |           |                        | Összesen: | 4 776,18 | 1 142,61 | 39,53 |        | 7,07  | 155,17 | 10,03 | 3,28             |  |
| 2018.12.14.<br>péntek    | (00001)<br>Iskola | T         | Tej                    | 186,01    | 44,50    | 6,80     | 1,50  | 0,90   | 4,60  | 4,60   | 0,10  | 7                |  |
|                          |                   |           | Ízes táská             | 1 177,76  | 281,76   | 8,69     | 5,61  | 1,32   | 48,81 | 6,99   | 0,05  | 1,3,7            |  |
|                          |                   | E         | Minesztra leves        | 270,40    | 64,69    | 2,56     | 1,70  | 0,14   | 9,63  | 0,04   | 0,58  | 1,3              |  |
|                          |                   |           | Szárazbab főzelék      | 1 075,85  | 257,38   | 14,59    | 5,80  | 2,17   | 36,48 | 0,04   | 0,12  | 1,7              |  |
|                          |                   |           | Sült párizsi           | 729,12    | 174,43   | 8,33     | 15,52 | 5,13   | 0,14  | 0,00   | 1,59  | (1),(6),(7),(10) |  |
|                          |                   |           | Főtt burgonya          | 823,09    | 196,91   | 5,25     | 0,42  | 0,05   | 42,00 | 0,00   | 0,02  |                  |  |
|                          |                   | U         | Gyümölcs joghurt       | 194,00    | 46,41    | 3,20     | 1,40  | 1,40   | 4,70  | 0,00   | 0,00  | 7                |  |
|                          |                   |           | Kifli                  | 502,47    | 120,21   | 4,14     | 0,31  | 0,00   | 25,08 | 0,00   | 0,00  | 1,7              |  |
|                          |                   |           |                        | Összesen: | 4 958,70 | 1 186,29 | 53,56 |        | 11,11 | 171,44 | 11,67 | 2,46             |  |
| 2018.12.15.<br>szombat   | (00001)<br>Iskola | T         | Gyümölcslé             | 414,00    | 99,04    | 0,00     | 0,00  | 0,00   | 24,00 | 0,00   | 0,00  |                  |  |
|                          |                   |           | Húskrém                | 91,88     | 21,98    | 1,05     | 1,73  | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,19  | (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         | Zöldségkrémleves       | 223,65    | 53,50    | 1,85     | 2,30  | 0,72   | 6,25  | 0,04   | 0,35  | 1,7              |  |





|                        |                   |           |                      |          |          |        |       |      |       |        |      |                  |  |  |
|------------------------|-------------------|-----------|----------------------|----------|----------|--------|-------|------|-------|--------|------|------------------|--|--|
| 2018.12.15.<br>szombat | (00001)<br>Iskola | E         | Pirított zsemlekočka | 57,10    | 13,66    | 0,47   | 0,04  | 0,00 | 2,85  | 0,00   | 0,08 | 1                |  |  |
|                        |                   |           | Sonkás tészta        | 1 722,28 | 412,03   | 19,50  | 12,92 | 3,10 | 52,80 | 0,00   | 1,68 | 1,3,6,7          |  |  |
|                        |                   |           | Csemege uborka       | 28,77    | 6,88     | 0,30   | 0,05  | 0,00 | 1,30  | 0,00   | 1,20 | 10               |  |  |
|                        |                   | U         | Csirkemell sonka     | 138,60   | 33,16    | 5,10   | 0,65  | 0,27 | 1,26  | 0,00   | 0,64 | (1),(6),(7),(10) |  |  |
|                        |                   |           | Burgonyás 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: |                      |          | 3 116,14 | 745,48 | 30,81 |      | 4,12  | 100,31 | 0,04 | 4,53             |  |  |

Az étlapváltozás jogát fenntarjuk ! Diétás étkezést nem tudunk biztosítani !

Diétás étkezés : Soproni Gyógyközpont

Nagy Barnabásné Élelmezésvezető

