



Tételes étlap 2019.01.14. - 2019.01.20.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2019.01.14. hétfő	(00001) Iskola	T	Tej	186,01	44,50	6,80	1,50	0,90	4,60	4,60	0,10	7
			Mogyorókrém	447,72	107,11	1,30	6,20	0,00	11,40	9,60	0,00	
			Kifli teljes kiőrlésű 44g	421,44	100,82	4,27	0,62	0,06	19,42	0,00	0,44	1,(6),(7)
		E	Zöldborsóleves galuskával	294,93	70,56	3,89	1,16	0,15	11,00	0,01	0,36	1,3
			Sertéspaprikás	1 070,12	256,01	22,93	14,84	5,37	7,33	0,00	0,23	1,7
			Párolt rizs	1 477,25	353,41	6,42	8,60	1,00	62,17	0,00	0,01	
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01	
		U	Fokhagymás felvágott	720,00	172,25	1,80	17,70	0,00	0,00	0,00	0,87	
			Burgonyás kenyér	44,14	10,56	0,40	0,04	0,00	2,14	0,00	0,07	1,6,(7)
			Összesen:	4 807,02	1 150,01	48,21		7,48	125,06	14,21	2,09	
2019.01.15. kedd	(00001) Iskola	T	Kakaó	230,16	55,06	4,00	0,40	0,27	8,80	0,00	0,45	6,7,15
			Trappista sajt	224,70	53,76	8,52	1,53	0,87	1,02	0,00	0,00	7
			Teljes kiőrlésű kenyér	44,14	10,56	0,40	0,04	0,00	2,14	0,00	0,07	1,(6),(7)
		E	Tejfölös bableves	775,59	185,55	9,95	5,04	1,82	24,97	0,04	0,35	1,7
			Sárgabarack lekvár	162,09	38,78	0,31	0,22	0,00	8,37	0,00	0,00	
			Darásmetélt	1 611,61	385,55	10,63	8,68	0,92	65,78	0,00	0,07	1,3
		U	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
			Sárgarépa	50,44	12,07	0,36	0,06	0,01	2,43	0,00	0,09	
			Összesen:	3 853,52	921,90	38,43		3,89	137,35	0,04	1,84	
2019.01.16. szerda	(00001) Iskola	T	Tej	186,01	44,50	6,80	1,50	0,90	4,60	4,60	0,10	7
			Fonott kakaós kalács	1 010,62	241,77	8,25	4,48	1,25	42,07	7,19	0,05	1,3,7
		E	Tojás leves	370,17	88,56	2,23	6,84	0,94	4,46	0,02	0,24	1,3
			Burgonya főzelék	1 100,55	263,29	6,95	4,80	1,80	47,01	0,04	0,04	1,7
			Sült szafaládé	729,12	174,43	8,33	15,52	5,13	0,14	0,00	1,59	6,(10)





2019.01.16. szerda	(00001) Iskola	E	Félbarna kenyér	269,74	64,53	1,97	0,18	0,00	13,68	0,00	0,00	1,(6)	
			Narancs	259,66	62,12	0,90	0,30	0,00	12,75	0,00	0,01		
		U	Sonkás felvágott	180,00	43,06	5,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	(1),(6),(7),(10)	
			Teljes kiörlésű kenyér	44,14	10,56	0,40	0,04	0,00	2,14	0,00	0,07	1,(6),(7)	
		Összesen:	4 150,01	992,82	40,93		10,02	126,85	11,85	2,10			
2019.01.17. csütörtök	(00001) Iskola	T	Gyümölcsle	414,00	99,04	0,00	0,00	0,00	24,00	0,00	0,00		
			Körözött	293,18	70,14	3,07	5,88	2,91	1,14	0,00	0,73	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		
		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)	
			Meggyes müzliszelet	1 716,00	410,53	6,20	8,20	3,00	75,00	31,00	0,07	1,6,(5),(7),(11)	
		U	Gyümölcs joghurt	194,00	46,41	3,20	1,40	1,40	4,70	0,00	0,00	7	
			Kifli teljes kiörlésű 44g	421,44	100,82	4,27	0,62	0,06	19,42	0,00	0,44	1,(6),(7)	
		Összesen:	5 198,40	1 243,63	44,30		11,07	194,11	31,06	3,35			
2019.01.18. péntek	(00001) Iskola	T	Tej	186,01	44,50	6,80	1,50	0,90	4,60	4,60	0,10	7	
			Löncs felvágott	267,37	63,96	3,57	5,46	2,06	0,06	0,00	0,68	(1),(6),(7),(10)	
			Teljes kiörlésű kenyér	44,14	10,56	0,40	0,04	0,00	2,14	0,00	0,07	1,(6),(7)	
		E	Sárgarépa krémleves	334,87	80,11	1,76	3,15	0,86	10,84	0,00	0,29	1,7	
			Pirított tökmag	128,84	30,82	1,70	2,58	0,00	0,18	0,00	0,00	8	
			Zöldborsós sertésragu	827,43	197,95	20,37	9,82	2,77	6,71	0,00	0,18	1	
			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	Almás lepény	562,45	134,56	3,64	2,82	0,81	23,53	5,00	0,05	1,3,7	
				Összesen:	3 813,97	912,43	47,24		8,51	108,17	9,60	1,41	





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

