



Tételes étlap 2019.02.11. - 2019.02.17.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár		
2019.02.11. hétfő	(00001) 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	Rántott leves daragaluskával	330,02	78,95	2,24	3,08	0,41	10,51	0,01	0,12	1,3	
			Rizottó	1 828,41	437,42	28,54	11,02	1,60	55,32	0,02	0,32	7	
			Csemege uborka	28,77	6,88	0,30	0,05	0,00	1,30	0,00	1,20	10	
		U	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	
			Uborka karika	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
	Összesen:	3 131,55	749,17	44,67		2,94	103,55	4,63	2,16				
2019.02.12. kedd	(00001) Iskola	T	Gyümölcsle	414,00	99,04	0,00	0,00	0,00	24,00	0,00	0,00		
			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	
			Jégcsap retek	18,27	4,37	0,36	0,03	0,00	0,66	0,00	0,04		
		E	Csontleves	360,54	86,25	3,95	1,64	0,00	13,96	0,04	0,35	1,3	
			Zöldborsófőzelék	984,10	151,51	9,77	12,30	4,50	20,91	0,01	0,26	1,7	
			Sült párizsi	729,12	174,43	8,33	15,52	5,13	0,14	0,00	1,59	(1),(6),(7),(10)	
			Félbarna kenyér	269,74	64,53	1,97	0,18	0,00	13,68	0,00	0,00	1,(6)	
			Marcipános müzli szelet	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
		U	Natur joghurt	214,50	51,32	5,10	0,15	0,15	6,90	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:	3 928,16	855,83	44,28		10,68	116,06	0,05	2,46				
2019.02.13. szerda	(00001) Iskola	T	Tej	186,01	44,50	6,80	1,50	0,90	4,60	4,60	0,10	7	
			Sajtkrém	111,00	26,56	3,20	1,60	0,00	0,80	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	Palócleves	1 118,53	215,14	12,02	10,63	3,09	25,91	0,01	0,26	1,7	





2019.02.13	(00001) Iskola	E	Diós tészta	1 906,97	456,21	11,54	15,17	2,79	67,84	14,99	0,07	1,3,8		
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01			
		U	Ízes táská	1 177,76	281,76	8,69	5,61	1,32	48,81	6,99	0,05	1,3,7		
			Összesen:	4 689,82	1 069,52	43,05		8,10	157,10	26,59	0,56			
2019.02.14. csütörtök	(00001) Iskola	T	Kakaó	230,16	55,06	4,00	0,40	0,27	8,80	0,00	0,45	6,7,15		
			Zala felvágott	267,37	63,96	3,57	5,40	2,06	0,06	0,00	0,68	6,(10)		
			Korpás zsemle	527,36	126,16	5,25	0,75	0,07	24,47	0,00	0,63	1		
			Sárgarépa	50,44	12,07	0,36	0,06	0,01	2,43	0,00	0,09			
		E	Gyümölcsleves	724,69	131,41	1,78	4,35	2,09	31,20	20,89	0,03	1,7		
			Mexikói sertésragu	1 044,49	249,88	22,01	12,33	3,16	12,34	0,03	0,30	1		
			Bulgur	1 317,45	315,18	8,60	9,28	1,11	53,11	0,00	0,03	1		
		U	Vajkrém	298,00	71,29	0,50	7,40	0,00	1,04	0,00	0,18	7		
			Teljes kiőrlésű kenyér	44,14	10,56	0,40	0,04	0,00	2,14	0,00	0,07	1,(6),(7)		
			Összesen:	4 504,10	1 035,57	46,47		8,77	135,59	20,92	2,46			
2019.02.15. péntek	(00001) Iskola	T	Tej	186,01	44,50	6,80	1,50	0,90	4,60	4,60	0,10	7		
			Körözött	293,18	70,14	3,07	5,88	2,91	1,14	0,00	0,73	7		
			Teljes kiőrlésű kenyér	44,14	10,56	0,40	0,04	0,00	2,14	0,00	0,07	1,(6),(7)		
		E	Burgonyakrémleves	930,05	170,05	6,40	13,03	4,80	19,34	0,00	0,73	1,7,(6),(10)		
			Pirított zsemlekocka	57,10	13,66	0,47	0,04	0,00	2,85	0,00	0,08	1		
			Bolognai spagetti	1 799,63	430,53	25,37	12,05	2,55	54,47	0,60	0,26	1,3,7		
			Narancs	259,66	62,12	0,90	0,30	0,00	12,75	0,00	0,01			
		U	Baconos croissant	737,65	176,47	5,98	5,47	1,88	25,96	1,60	0,21	1,3,7		
			Összesen:	4 307,42	978,03	49,39		13,04	123,25	6,80	2,19			

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

