



Tételes étlap 2019.02.18. - 2019.02.24.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2019.02.18. hétfő	(00001) Iskola	T	Tej	186,01	44,50	6,80	1,50	0,90	4,60	4,60	0,10	7
			Mini méz	410,26	98,15	0,12	0,00	0,00	24,30	24,30	0,01	
			Kifli	502,47	120,21	4,14	0,31	0,00	25,08	0,00	0,00	1,7
		E	Becsinált leves galuskával	661,86	158,34	13,58	5,54	1,43	13,19	0,00	0,21	1,3
			Mákos metélt	1 835,90	439,21	11,83	12,35	2,21	69,67	14,99	0,08	1,3
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01	
		U	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)
			Uborka karika	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01	
			Összesen:	4 196,56	909,29	42,34		8,34	146,58	43,89	1,32	
2019.02.19. kedd	(00001) Iskola	T	Kakaó	230,16	55,06	4,00	0,40	0,27	8,80	0,00	0,45	6,7,15
			Vajkrém	298,00	71,29	0,50	7,40	0,00	1,04	0,00	0,18	7
			Zsemle teljes kiőrlésű	210,72	50,41	2,14	0,31	0,03	9,71	0,00	0,22	1
		E	Karfiollevés reszelt tésztával	266,89	63,85	3,03	1,12	0,14	10,42	0,04	0,37	1,3
			Paraj főzelék	615,15	147,16	7,16	5,37	1,07	17,48	0,05	0,33	1,7,(6)
			Főtt tojás	276,19	66,07	5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,14	3
			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:	3 416,67	817,37	34,82		4,20	119,47	0,09	1,71	
2019.02.20. szerda	(00001) Iskola	T	Gyümölcslé	414,00	99,04	0,00	0,00	0,00	24,00	0,00	0,00	
			Kockasajt	168,60	40,33	1,57	3,06	1,64	1,63	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
		E	Tojás leves	370,17	88,56	2,23	6,84	0,94	4,46	0,02	0,24	1,3
			Tökfőzelék	662,45	95,54	3,70	8,64	3,32	16,08	0,00	0,19	1,7





2019.02.20. 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)	
			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	Almás lepény	1 023,99	228,19	6,60	5,09	1,64	43,09	5,99	0,02	1,3,7	
		Összesen:	5 560,35	1 250,50	40,29		12,93	195,68	37,03	1,10			
2019.02.21. csütörtök	(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)	
			Rozsos kenyér	44,14	10,56	0,40	0,04	0,00	2,14	0,00	0,07	1,6,(7)	
		E	Zöldborsóleves	265,74	63,57	3,32	0,85	0,06	10,53	0,01	0,35	1,3	
			Lecsós szelet	852,85	204,03	19,69	10,95	2,88	6,48	0,04	0,37	1	
			Párolt rizs	1 477,25	353,41	6,42	8,60	1,00	62,17	0,00	0,01		
		U	Csirkemell sonka	138,60	33,16	5,10	0,65	0,27	1,26	0,00	0,64	(1),(6),(7),(10)	
			Zsemle teljes kiőrlésű	210,72	50,41	2,14	0,31	0,03	9,71	0,00	0,22	1	
			Sárgarépa	50,44	12,07	0,36	0,06	0,01	2,43	0,00	0,09		
			Összesen:	3 493,12	835,67	47,80		7,21	99,38	4,65	2,53		
2019.02.22. péntek	(00001) Iskola	T	Kakaó	230,16	55,06	4,00	0,40	0,27	8,80	0,00	0,45	6,7,15	
			Sós stangli	1 148,52	253,78	8,66	8,70	2,64	40,36	0,00	0,03	1,3,7	
		E	Kukoricapüré leves	491,72	117,64	4,51	2,01	0,53	20,26	3,00	0,08	1,7	
			Sült csirkecomb	1 068,62	255,65	41,04	9,43	1,74	1,41	0,04	0,00		
			Burgonyapüré	516,21	123,50	3,27	0,21	0,00	26,98	0,00	0,15		
			Savanyúság	28,77	6,88	0,30	0,05	0,00	1,30	0,00	1,20	10	
			Narancs	259,66	62,12	0,90	0,30	0,00	12,75	0,00	0,01		
		U	Sajtkrém	111,00	26,56	3,20	1,60	0,00	0,80	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	
			Lilahagyma	33,09	7,92	0,24	0,02	0,00	1,66	0,00	0,00		
	Összesen:	4 098,47	959,52	68,26		5,21	124,03	3,04	2,14				





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

