



Tételes étlap 2019.03.18. - 2019.03.24.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2019.03.18. hétfő	(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	
			Burgonyás kenyér	44,14	10,56	0,40	0,04	0,00	2,14	0,00	0,07	1,6,(7)	
		E	Frankfurti leves	937,67	171,87	7,86	12,31	4,75	20,06	0,04	1,05	1,7,(6),(10)	
			Szilvatöltelikes gombóc 4 db	1 913,55	457,79	11,35	3,79	0,32	90,85	9,99	0,45	1,3,7,(6)	
				167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00		
		U	Hamé tonhal pástétom	268,80	64,31	1,24	6,54	0,00	0,34	0,00	0,00	4	
			Teljes kiőrlésű kenyér	44,14	10,56	0,40	0,04	0,00	2,14	0,00	0,07	1,(6),(7)	
			Összesen:	3 673,14	826,30	31,25		5,97	130,92	24,62	1,74		
		2019.03.19. kedd	(00001) Iskola	T	Kakaó	230,16	55,06	4,00	0,40	0,27	8,80	0,00	0,45
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	
E	Zöldséges karfiollevés tésztával			120,07	28,73	1,51	0,79	0,08	3,93	0,04	0,25	1,3	
	Sertéspaprikás			1 020,26	170,65	18,58	16,42	6,19	5,18	0,00	0,21	1,7	
	Galuska			1 521,70	364,04	12,54	6,45	0,63	61,38	0,00	0,00	1,3	
	Mandarin			195,98	46,89	0,70	0,30	0,00	9,80	0,00	0,00		
U	Vaj			336,84	80,58	0,34	8,00	0,00	1,70	0,00	0,00	7	
	Korpás kifli			616,67	147,53	5,08	0,38	0,00	30,78	0,00	0,85	1	
	Összesen:			4 391,00	977,05	49,99		7,47	132,54	0,04	2,62		
2019.03.20. szerda	(00001) Iskola	T	Tej	186,01	44,50	6,80	1,50	0,90	4,60	4,60	0,10	7	
			Kenőmájas	395,77	0,00	4,77	8,31	3,80	0,09	0,00	0,83	(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		
		E	Daragaluskaleves	441,88	105,71	4,44	3,19	0,28	14,81	0,04	0,37	1,3	
			Burgonya főzelék	1 186,03	231,29	7,03	7,10	2,80	46,84	0,04	0,06	1,7	





2019.03.20. szerda	(00001) Iskola	E	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)	
			Gabonaszelet fehér tejbevonóval	1 837,00	439,47	3,50	13,00	9,00	34,00	41,00	0,00	1,6,7,(5),(8),(11)	
		U	Sajtos magos csiga	1 181,78	282,72	9,99	7,38	1,57	43,44	2,01	0,05	1,3,7,11,(12)	
		Összesen:	6 452,79	1 396,59	49,27		23,51	167,82	47,69	3,23			
2019.03.21. csütörtök	(00001) Iskola	T	Gyümölcs joghurt	194,00	46,41	3,20	1,40	1,40	4,70	0,00	0,00	7	
			Margarin	185,00	44,26	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,10	7	
			Teljes kiőrlésű kenyér	44,14	10,56	0,40	0,04	0,00	2,14	0,00	0,07	1,(6),(7)	
		E	Zellerkrémleves	465,10	69,31	2,42	6,12	2,26	11,18	0,01	0,44	1,7,9	
			Levesgyöngy	115,02	27,52	0,42	1,91	0,23	2,14	0,00	0,05	1,3,7	
			Temesvári borda	1 218,28	276,77	20,91	17,94	4,22	11,17	0,01	0,33	1,7	
			Párolt rizs	1 477,25	353,41	6,42	8,60	1,00	62,17	0,00	0,01		
		U	Kópé szelet	196,43	46,99	6,78	1,64	0,73	0,12	0,00	0,33	(1),(6),(7),(10)	
			Kifli	502,47	120,21	4,14	0,31	0,00	25,08	0,00	0,00	1,7	
			Sárgarépa	50,44	12,07	0,36	0,06	0,01	2,43	0,00	0,09		
		Összesen:	4 448,13	1 007,51	45,05		9,85	121,13	0,02	1,42			
2019.03.22. péntek	(00001) Iskola	T	Kakaó	230,16	55,06	4,00	0,40	0,27	8,80	0,00	0,45	6,7,15	
			Fonott kalács	991,00	237,08	7,98	4,15	1,05	41,91	7,19	0,05	1,3,7	
		E	Mazsolás almaleves	940,82	183,11	1,76	4,73	2,04	42,89	25,67	0,03	1,7,(12)	
			Rántott hal	1 060,14	253,62	19,59	9,99	1,93	20,10	0,00	0,64	1,3,4,7,(6)	
			Zöldköret	588,22	140,72	7,61	1,37	0,11	24,07	0,00	0,31	7	
			Tartármártás	630,67	45,97	1,95	14,55	5,70	3,19	0,00	0,14	3,7,10,(1)	
		U	Kockasajt	168,60	40,33	1,57	3,06	1,64	1,63	0,00	0,00	7	
			Kifli teljes kiőrlésű 44g	421,44	100,82	4,27	0,62	0,06	19,42	0,00	0,44	1,(6),(7)	
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
		Összesen:	5 176,46	1 091,50	49,13		12,80	169,01	32,86	2,07			





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

