



Tételes étlap 2019.03.25. - 2019.03.31.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2019.03.25. hétfő	(00001) Iskola	T	Gyümölcslé	414,00	99,04	0,00	0,00	0,00	24,00	0,00	0,00		
			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	Fokhagymakrémléves	473,25	71,26	2,20	8,76	2,57	6,70	0,22	0,37	1,7	
			Pirított földimogyoró	114,41	27,37	1,23	2,30	0,31	0,41	0,00	0,34	5	
			Bulguros hús	1 923,23	460,10	25,60	17,20	3,57	54,05	0,02	0,22	1	
			Vegyes vágott savanyúság	41,58	9,95	0,55	0,10	0,00	1,70	0,00	0,44	(12)	
		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)	
			Jégcsap retek	18,27	4,37	0,36	0,03	0,00	0,66	0,00	0,04		
		Összesen:	3 451,39	783,73	37,51		8,51	92,66	0,24	2,23			
2019.03.26. kedd	(00001) Iskola	T	Tej	186,01	44,50	6,80	1,50	0,90	4,60	4,60	0,10	7	
			Kifli	502,47	120,21	4,14	0,31	0,00	25,08	0,00	0,00	1,7	
			Mogyorókrém	447,72	107,11	1,30	6,20	0,00	11,40	9,60	0,00		
		E	Zöldségleves tésztabetétrel	192,03	45,94	1,58	1,19	0,11	7,09	0,01	0,35	1,3	
			Paraj főzelék	615,15	147,16	7,16	5,37	1,07	17,48	0,05	0,33	1,7,(6)	
			Főtt burgonya	823,09	196,91	5,25	0,42	0,05	42,00	0,00	0,02		
			Főtt tojás	276,19	66,07	5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,14	3	
			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	Teljes kiőrlésű kenyér	44,14	10,56	0,40	0,04	0,00	2,14	0,00	0,07	1,(6),(7)	
			Vaj	336,84	80,58	0,34	8,00	0,00	1,70	0,00	0,00	7	
			Lilahagyma	33,09	7,92	0,24	0,02	0,00	1,66	0,00	0,00		
				Összesen:	5 172,73	1 237,49	38,81		6,37	188,39	45,26	1,08	





2019.03.27. szerda	(00001) Iskola	T	Natur joghurt	214,50	51,32	5,10	0,15	0,15	6,90	0,00	0,00	7	
			Soproni felvágott	200,84	48,05	6,36	6,30	0,86	0,06	0,00	0,00	(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	Paradicsom leves	563,98	134,92	2,67	2,85	0,33	24,46	12,99	0,27	1,3,9	
			Sült csirkecomb	1 068,62	255,65	41,04	9,43	1,74	1,41	0,04	0,00		
			Rizi-bizi	1 354,87	324,13	7,38	6,81	0,78	57,89	0,00	0,02		
			Céklasaláta	132,69	31,74	0,66	0,05	0,00	6,96	4,00	0,62		
		U	Pizza szelet	854,12	204,34	8,15	5,16	1,18	31,11	1,70	0,65	1,3,7,(10),(12)	
			Összesen:	4 600,34	1 100,56	73,50		5,07	138,50	18,73	1,78		
		2019.03.28. csütörtök	(00001) Iskola	T	Gyümölcsle	414,00	99,04	0,00	0,00	0,00	24,00	0,00	0,00
	Körözött			293,18	70,13	3,07	5,88	2,91	1,13	0,00	0,73	7	
	Burgonyás kenyér			44,14	10,56	0,40	0,04	0,00	2,14	0,00	0,07	1,6,(7)	
E	Magyaros gombaleves			244,15	58,41	3,72	1,26	0,19	7,89	0,00	0,09	1,3	
	Túrós vagdalt			1 579,07	377,77	16,25	28,39	4,36	13,88	0,01	0,48	1,3,7,(6)	
	Burgonyapüré			516,21	123,50	3,27	0,21	0,00	26,98	0,00	0,15		
	Csemege uborka			28,77	6,88	0,30	0,05	0,00	1,30	0,00	1,20	10	
U	Tavaszi felvágott			267,37	63,96	3,57	5,46	2,06	0,06	0,00	0,68	(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)	
	Sárgarépa			50,44	12,07	0,36	0,06	0,01	2,43	0,00	0,09		
	Összesen:	3 481,47	832,88	31,34		9,53	81,95	0,01	3,56				
2019.03.29. péntek	(00001) Iskola	T	Kakaó	230,16	55,06	4,00	0,40	0,27	8,80	0,00	0,45	6,7,15	
			Kuglóf	786,37	188,13	3,22	10,01	1,39	21,06	10,99	0,12	1,3,(6),(7),(8),(12)	
		E	Zöldborsóleves galuskával	294,93	70,56	3,89	1,16	0,15	11,00	0,01	0,36	1,3	
			Sajtos tészta tejjel	1 906,07	372,07	21,37	16,74	5,93	53,91	0,00	0,10	1,3,7	
			Tejszelet	367,60	87,94	2,05	5,35	2,23	7,80	5,93	0,09	1,3,7,(5),(6),(11)	
		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:	4 302,10	945,29	43,77		10,12	134,55	16,93	1,12				





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

