



Tételes étlap 2019.05.13. - 2019.05.19.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár		
2019.05.13. hétfő	(00001) Iskola	T	Tej	186,01	44,50	6,80	1,50	0,90	4,60	4,60	0,10	7	
		Tavaszi felvágott	267,37	63,96	3,57	5,46	2,06	0,06	0,00	0,68	(1),(6),(7),(10)		
		Burgonyás kenyér	44,14	10,56	0,40	0,04	0,01	2,14	0,00	0,08	1,6,(7)		
		Uborka karika	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01			
		E	Zöldségleves daragaluskával	294,01	70,34	2,61	1,79	0,26	10,84	0,04	0,37	1,3	
		Húskenyér sütve	901,25	214,78	12,48	17,58	0,32	0,24	0,00	0,00			
		Zöldborsófőzelék	984,10	151,51	9,77	12,30	4,50	20,91	0,01	0,26	1,7		
		Félbarna kenyér	269,74	64,22	1,97	0,18	0,00	13,68	0,00	0,04	1,(6)		
		U	Olasz felvágott	267,37	63,96	3,57	6,30	2,06	0,06	0,00	0,68	6,(10)	
		Zsemle teljes kiőrlésű	210,72	50,41	2,14	0,31	0,03	9,71	0,00	1,44	1		
		Vaj	336,84	80,58	0,34	8,00	0,00	1,70	0,00	0,00	7		
		Összesen:		3 776,29	818,35	43,95		10,14	64,45	4,65	3,66		
2019.05.14. kedd	(00001) Iskola	T	Gyümölcsle	414,00	99,04	0,00	0,00	0,00	24,00	0,00	0,00		
		Párizsi	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	0,01	2,14	0,00	0,06	1,(6),(7)		
		Karalábé	80,20	19,19	1,05	0,10	0,01	3,45	0,00	0,07			
		E	Becsinált leves galuskával	661,86	158,34	13,58	5,54	1,43	13,19	0,00	0,21	1,3	
		Túrós tészta	1 862,17	361,57	21,29	15,10	4,99	55,59	0,00	0,14	1,3,7		
		U	Kockasajt	168,60	40,33	1,57	3,06	1,64	1,63	0,00	0,00	7	
		Korpás zsemle	527,36	126,16	5,25	0,75	0,07	24,47	0,00	0,63	1		
		Összesen:		4 025,70	879,15	46,71		10,21	124,53	0,00	1,79		
		2019.05.15. szerda	(00001) Iskola	T	Tej	186,01	44,50	6,80	1,50	0,90	4,60	4,60	0,10
Rottshild piskóta	767,98			183,73	4,11	6,33	2,50	27,35	17,01	0,05	1,3,(5),(6),(7),(8)		
E	Paradicsom leves			545,07	130,40	2,29	2,66	0,26	24,16	12,99	0,30	1,3,9	
Sertéspörkölt	780,51			186,73	17,59	11,27	2,84	3,60	0,05	0,19			





2019.05.15. szerda	(00001) Iskola	E	Burgonya	1 237,78	296,12	7,00	4,27	0,49	56,00	0,00	0,03		
			Bugaci saláta	327,91	78,45	1,68	0,22	0,03	17,07	9,99	0,09		
		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	0,01	2,14	0,00	0,06	1,(6),(7)	
	Összesen:	4 158,20	994,80	41,11		7,03	135,26	44,64	0,82				
2019.05.16. csütörtök	(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	1,44	1	
		E	Csontleves	360,54	86,25	3,95	1,64	0,00	13,96	0,04	0,35	1,3	
			Bakonyi sertésborda	1 151,61	223,05	22,03	16,95	5,58	8,41	0,02	0,60	1,7	
			Párolt rizs	1 477,25	353,41	6,42	8,60	1,00	62,17	0,00	0,01		
			Túró rudi	285,60	68,33	2,91	4,74	0,00	2,94	0,00	0,00	7,(5),(6)	
		U	Sajtkrém	111,00	26,56	3,20	1,60	0,00	0,80	0,00	0,00	7	
			Többszemélyes kenyér	25,83	6,15	0,24	0,04	0,00	1,20	0,00	0,05	1,(6),(11)	
			Sárgarépa	33,63	8,04	0,24	0,04	0,01	1,62	0,00	0,06		
	Összesen:	4 184,34	948,55	45,63		6,89	110,65	0,06	3,14				
2019.05.17. péntek	(00001) Iskola	T	Natur joghurt	214,50	51,32	5,10	0,15	0,15	6,90	0,00	0,00	7	
			Kenőmájás	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	1,44	1	
			Újhagyma	25,68	6,14	0,37	0,05	0,00	1,05	0,00	0,00		
		E	Rántott leves	152,47	36,48	0,63	2,40	0,27	3,08	0,01	0,10	1	
			Székelykáposzta	1 219,18	197,26	20,12	18,63	7,21	10,49	0,00	1,02	1,7,(12)	
			Félbarna kenyér	269,74	64,22	1,97	0,18	0,00	13,68	0,00	0,04	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)	
			Pirított zsemlekocka	57,10	13,66	0,47	0,04	0,00	2,85	0,00	0,08	1	
		U	Magos pogácsa	1 264,70	281,58	9,25	11,08	2,69	41,35	2,00	0,03	1,3,7,11	
	Összesen:	5 525,86	1 111,60	51,02		17,15	164,20	33,01	3,61				





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

