



Tételes étlap 2019.05.20. - 2019.05.26.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2019.05.20. 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	119,64	4,14	0,31	0,00	25,08	0,00	1,15	1,7	
		E	Karfiolleves tejfölös	491,15	65,05	3,29	7,95	2,90	8,08	0,01	0,39	1,3,7	
			Bolognai spagetti	1 799,63	430,53	25,37	12,05	2,55	54,47	0,60	0,26	1,3,7	
			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	Párizsi	267,37	63,96	3,57	5,46	2,06	0,06	0,00	0,68	(1),(6),(7),(10)	
			Uborka karika	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
			Teljes kiőrlésű kenyér	44,14	10,56	0,40	0,04	0,01	2,14	0,00	0,06	1,(6),(7)	
		Összesen:	5 431,77	1 246,45	50,19		11,42	194,24	60,51	2,73			
2019.05.21. kedd	(00001) Iskola	T	Kakaó	230,16	55,06	4,00	0,40	0,27	8,80	0,00	0,45	6,7,15	
			Vaj	336,84	80,58	0,34	8,00	0,00	1,70	0,00	0,00	7	
			Rozsos kenyér	44,14	10,56	0,40	0,04	0,01	2,14	0,00	0,07	1,6,(7)	
		E	Tojás leves	372,93	89,22	2,28	6,89	0,96	4,46	0,02	0,24	1,3	
			Sárgaborsó főzelék	1 392,33	270,15	18,57	8,68	3,45	44,82	0,02	0,05	1,7	
			Vagdalt	724,68	173,37	15,88	8,56	2,39	8,03	0,02	0,44	1,3,7,(6)	
		U	Félbarna kenyér	269,74	64,22	1,97	0,18	0,00	13,68	0,00	0,04	1,(6)	
			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)	
		Lilahagyma	49,63	11,87	0,36	0,03	0,00	2,49	0,00	0,01			
		Összesen:	3 733,39	829,90	45,44		7,09	88,60	0,06	1,36			
2019.05.22. szerda	(00001) Iskola	T	Tej	186,01	44,50	6,80	1,50	0,90	4,60	4,60	0,10	7	
			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	1,01	1,(6),(7)	
			Karalábé	48,12	11,51	0,63	0,06	0,01	2,07	0,00	0,04		





2019.05.22. szerda	(00001) Iskola	E	Zöldségkrémleves	257,84	40,70	1,88	3,22	1,12	6,18	0,04	0,36	1,7	
			Levesgyöngy	115,02	27,52	0,42	1,91	0,23	2,14	0,00	0,05	1,3,7	
			Brassói aprópecsenye	861,89	206,19	20,59	11,41	3,02	5,03	0,04	0,52	1	
			Burgonya	1 237,78	296,12	7,00	4,27	0,49	56,00	0,00	0,03		
			Káposzta saláta	275,07	65,81	1,79	0,21	0,03	13,83	6,99	0,04		
		U	Almás lepény	579,55	128,16	3,65	3,28	1,02	23,50	5,00	0,02	1,3,7	
			Összesen:	4 151,32	961,66	48,60		8,52	134,40	16,67	2,17		
2019.05.23. csütörtök	(00001) Iskola	T	Gyümölcsle	414,00	99,04	0,00	0,00	0,00	24,00	0,00	0,00		
			Kópé szelet	196,43	46,99	6,78	1,64	0,73	0,12	0,00	0,33	(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)	
			Retek	12,18	2,91	0,24	0,02	0,00	0,44	0,00	0,03		
		E	Zöldborsóleves galuskával	294,93	70,56	3,89	1,16	0,15	11,00	0,01	0,36	1,3	
			Sonkás tészta	1 824,85	373,63	19,60	15,68	4,30	52,60	0,00	1,71	1,3,6,7	
			Gyümölcs	145,41	34,78	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
		U	Gyümölcs joghurt	194,00	46,41	3,20	1,40	1,40	4,70	0,00	0,00	7	
			Kifli	502,47	119,64	4,14	0,31	0,00	25,08	0,00	1,15	1,7	
			Összesen:	3 628,41	804,52	38,65		6,59	127,08	0,01	3,65		
2019.05.24. péntek	(00001) Iskola	T	Kakaó	230,16	55,06	4,00	0,40	0,27	8,80	0,00	0,45	6,7,15	
			Tavaszi pogácsa	1 026,32	245,53	9,29	4,07	0,67	42,88	0,00	0,04	1,3,7,11	
		E	Paradicsom leves	563,98	134,92	2,67	2,85	0,33	24,46	12,99	0,27	1,3,9	
			Rántott hal	1 060,14	253,62	19,59	9,99	1,95	20,10	0,00	0,31	1,3,4,7,(6)	
			Majonéz kukorica saláta	612,18	114,98	3,04	8,86	2,38	13,88	0,00	0,04	3,7,10,(1)	
			Párolt rizs 1/2	739,31	176,87	3,22	4,30	0,50	31,13	0,00	0,18		
		U	Húskrém	91,88	21,98	1,05	1,73	0,00	0,00	0,00	0,19	(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)	
			Összesen:	4 368,11	1 013,52	43,26		6,11	143,39	12,99	1,54		





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

