



Tételes étlap 2019.09.09. - 2019.09.15.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2019.09.09. hétfő	(00001) Iskola	T Gyümölcs joghurt	214,50	51,32	5,10	0,15	0,15	6,90	0,00	0,00	7	
		Kifli	502,47	119,64	4,14	0,31	0,00	25,08	0,00	1,15	1,7	
		Párizsi	267,37	63,96	3,57	5,46	2,06	0,06	0,00	0,68	(1),(6),(7),(10)	
		E Zöldborsóleves galuskával	294,93	70,56	3,89	1,16	0,15	11,00	0,01	0,36	1,3	
		Bolognai spagetti	1 799,63	430,53	25,37	12,05	2,55	54,47	0,60	0,26	1,3,7	
		Múzli szelet	308,00	73,68	1,40	0,60	0,00	15,60	0,00	0,00	1,(5),(6),(7),(8),(11),(12)	
		U 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	0,01	2,14	0,00	0,06	1,(6),(7)	
		Zöldpaprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
		Összesen:	3 640,61	870,39	44,23		4,92	116,15	0,61	2,61		
2019.09.10. kedd	(00001) Iskola	T Kakaó	230,16	55,06	4,00	0,40	0,27	8,80	0,00	0,45	6,7,15	
		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	1,44	1	
		E Babgulyás galuskával	888,39	212,53	16,72	5,96	1,53	22,77	0,02	0,32	1,3	
		Túrógombóc 4 db	2 315,05	553,84	19,78	5,09	0,34	104,34	9,99	0,03	1,3,7,(6)	
		Tejfőllel	350,80	0,00	1,26	8,08	4,07	1,45	0,00	0,03	7,(1)	
		Gyümölcs	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
		U Húskrém	91,88	21,98	1,05	1,73	0,00	0,00	0,00	0,19	(1),(6),(7),(10)	
		Többmagvas kenyér	25,83	6,15	0,24	0,04	0,00	1,20	0,00	0,05	1,(6),(11)	
		Összesen:	4 369,24	961,32	48,79		6,24	156,07	10,01	2,52		
2019.09.11. szerda	(00001) Iskola	T Tej	186,01	44,50	6,80	1,50	0,90	4,60	4,60	0,10	7	
		Mazsolás felvert	597,99	143,06	3,89	3,49	0,49	23,71	10,65	0,11	1,3,(6),(7),(8),(12)	
		E Rántott leves daragaluskával	330,02	78,95	2,24	3,08	0,41	10,51	0,01	0,12	1,3	
		Bácskai rizseshús	2 011,70	481,27	23,28	16,56	3,46	59,20	0,02	0,21		
		Vegyes vágott savanyúság	41,58	9,95	0,55	0,10	0,00	1,70	0,00	0,44	(12)	
		U Margarin	185,00	44,26	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,10	7	
Kifli teljes kiőrlésű 44g	421,44	100,82	4,27	0,62	0,06	19,42	0,00	1,01	1,(6),(7)			





2019.09.12. csütörtök	(00001) Iskola	U	Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,06	0,01	1,20	0,00	0,00		
			Összesen:	3 801,21	909,38	41,33		5,33	120,34	15,28	2,09		
		T	Kakaó	230,16	55,06	4,00	0,40	0,27	8,80	0,00	0,45	6,7,15	
			Olasz felvágott	267,37	63,96	3,57	6,30	2,06	0,06	0,00	0,68	6,(10)	
			Burgonyás kenyér	44,14	10,56	0,40	0,04	0,01	2,14	0,00	0,08	1,6,(7)	
			Zöldpaprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
		E	Májgaluska leves	468,32	112,04	8,07	3,09	0,66	12,98	0,04	0,54	1,3,7,(6)	
			Főtt tojás	276,19	66,07	5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,14	3	
			Paraj főzelék	615,15	147,16	7,16	5,37	1,10	17,48	0,05	0,51	1,7,(6)	
			Főtt burgonya	823,09	196,91	5,25	0,42	0,05	42,00	0,00	0,02		
		U	Kockasajt	168,60	40,33	1,57	3,06	1,64	1,63	0,00	0,00	7	
			Kifli teljes kiörlésű 44g	421,44	100,82	4,27	0,62	0,06	19,42	0,00	1,01	1,(6),(7)	
			Összesen:	3 339,03	798,79	40,05		7,09	105,65	0,09	3,43		
		T	Tej	186,01	44,50	6,80	1,50	0,90	4,60	4,60	0,10	7	
			Soproni felvágott	200,84	48,05	6,36	6,30	0,86	0,06	0,00	0,00	(1),(6),(7),(10)	
			Teljes kiörlésű kenyér	44,14	10,56	0,40	0,04	0,01	2,14	0,00	0,06	1,(6),(7)	
		E	Zöldségkrémleves	257,84	40,70	1,88	3,22	1,12	6,18	0,04	0,36	1,7	
			Pirított tökmag	128,84	30,82	1,70	2,58	0,00	0,18	0,00	0,00	8	
			Natúr sertésszelet	791,47	189,35	17,98	10,28	2,73	6,07	0,04	0,18	1	
			Bulgur	1 317,45	315,18	8,60	9,28	1,11	53,11	0,00	0,03	1	
			Csemege uborka	28,77	6,88	0,30	0,05	0,00	1,30	0,00	1,20	10	
		U	Mákos lepény	1 634,42	374,22	11,43	13,86	3,94	54,93	19,18	0,42	1,3,7,(12)	
			Összesen:	4 589,78	1 060,26	55,45		10,67	128,57	23,86	2,35		

Az étlapváltozás jogát fenntarjuk ! Diétás étkezést nem tudunk biztosítani !

Diétás étkezés : Soproni Gyógyközpont

Az étlap a Quadro Byte-Élelem programmal készült

Nagy Barnabásné Élelmezésvezet

