



Tételes étlap 2019.09.16. - 2019.09.22.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár		
2019.09.16. hétfő	(00001) Iskola	T	Tej	186,01	44,50	6,80	1,50	0,90	4,60	4,60	0,10	7	
			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	1,44	1	
		E	Zöldségleves reszelt tésztával	248,08	59,35	2,32	1,44	0,17	9,14	0,01	0,35	1,3	
			Sertésrizottó	1 870,25	447,43	23,53	14,94	3,21	53,92	0,00	0,23	7	
		U	Vajkrém	298,00	71,29	0,50	7,40	0,00	1,04	0,00	0,18	7	
			Kifli teljes kiőrlésű 44g	421,44	100,82	4,27	0,62	0,06	19,42	0,00	1,01	1,(6),(7)	
			Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00		
			Összesen:	3 391,41	811,34	44,86		4,65	99,89	4,61	3,95		
2019.09.17. kedd	(00001) Iskola	T	Natur joghurt	214,50	51,32	5,10	0,15	0,15	6,90	0,00	0,00	7	
			Sajtkrém	111,00	26,56	3,20	1,60	0,00	0,80	0,00	0,00	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		
		E	Gyümölcsleves	724,69	131,41	1,78	4,35	2,09	31,20	20,89	0,03	1,7	
			Gránátos kocka	1 828,30	437,39	11,57	10,59	1,08	73,03	0,00	0,02	1,3	
			Gyümölcs	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
			Uborka saláta	169,86	40,64	1,08	0,11	0,00	8,83	7,01	0,04		
		U	Körözött	293,18	70,14	3,07	5,88	2,91	1,14	0,00	0,73	7	
			Zsemle	456,79	109,28	3,76	0,28	0,10	22,80	0,00	1,17	1	
	Összesen:	4 012,44	917,97	30,72		6,34	154,74	27,90	2,06				
2019.09.18. szerda	(00001) Iskola	T	Kakaó	230,16	55,06	4,00	0,40	0,27	8,80	0,00	0,45	6,7,15	
			Tepertős pogácsa	1 129,65	270,25	10,88	9,34	0,26	34,89	0,00	0,47	1,3,7	
		E	Brokkolikrémleves	294,41	49,45	3,15	3,60	1,18	6,24	0,01	0,10	1,7	
			Levesgyöngy	115,02	27,52	0,42	1,91	0,23	2,14	0,00	0,05	1,3,7	
	Zöldborsós sertésszelet	978,34	234,05	21,20	11,74	2,98	10,63	0,04	0,19	1			





2019.09.18. szerda	(00001) Iskola	E	Bulgur	1 317,45	315,18	8,60	9,28	1,11	53,11	0,00	0,03	1		
			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	Turista felvágott	200,84	47,82	6,36	2,46	0,86	0,06	0,00	0,00	(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:	6 147,01	1 449,36	58,51		15,90	152,01	41,05	1,35				
2019.09.19. csütörtök	(00001) Iskola	T	Gyümölcsle	414,00	99,04	0,00	0,00	0,00	24,00	0,00	0,00			
			Trappista sajt	224,70	53,76	8,52	1,53	0,87	1,02	0,00	0,00	7		
			Zsemle	456,79	109,28	3,76	0,28	0,10	22,80	0,00	1,17	1		
		E	Tojás leves	372,93	89,22	2,28	6,89	0,96	4,46	0,02	0,24	1,3		
			Rántott hal	1 060,14	253,62	19,59	9,99	1,95	20,10	0,00	0,31	1,3,4,7,(6)		
			Párolt rizs 1/2	739,31	176,87	3,22	4,30	0,50	31,13	0,00	0,18			
			Majonézes kukorica saláta	612,18	114,98	3,04	8,86	2,38	13,88	0,00	0,04	3,7,10,(1)		
			Szilva	79,28	18,97	0,32	0,00	0,00	4,08	0,00	0,00			
		U	Főtt tojás 1 db	276,19	66,07	5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,14	3		
			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)		
				Összesen:	4 464,66	1 036,63	46,53		8,01	123,85	0,02	2,24		
		2019.09.20. péntek	(00001) Iskola	T	Tej	186,01	44,50	6,80	1,50	0,90	4,60	4,60	0,10	7
	Párizsi			267,37	63,96	3,57	5,46	2,06	0,06	0,00	0,68	(1),(6),(7),(10)		
	Paradicsom			27,47	6,57	0,30	0,06	0,01	1,20	0,00	0,00			
	Teljes kiőrlésű kenyér			44,14	10,56	0,40	0,04	0,01	2,14	0,00	0,06	1,(6),(7)		
E	Tarhonyaleves			354,96	84,92	3,99	1,95	0,11	12,52	0,00	0,71	1,3		
	Paradicsomos káposzta			912,37	218,27	5,60	4,47	0,46	38,25	14,99	0,57	1		
	Vagdalt			724,68	173,37	15,88	8,56	2,39	8,03	0,02	0,44	1,3,7,(6)		
	Félbarna kenyér			269,74	64,22	1,97	0,18	0,00	13,68	0,00	0,04	1,(6)		
U	Gesztenyés kifli			1 327,55	317,59	9,16	5,10	1,16	58,64	14,49	0,05	1,3,7		
				Összesen:	4 114,29	983,96	47,67		7,10	139,12	34,10	2,65		





Az étlapváltozás jogát fenntarjuk ! Diétás étkezést nem tudunk biztosítani !  
Diétás étkezés : Soproni Gyógyközpont  
Az étlap a Quadro Byte-Élelem programmal készült

Nagy Barnabásné Élelmezésvezet

