



Tételes étlap 2019.10.14. - 2019.10.20.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2019.10.14. hétfő	(00001) Iskola	T	Tej	186,01	44,50	6,80	1,50	0,90	4,60	4,60	0,10	7	
			Kópé szelet	20,69	4,95	0,37	0,33	0,10	0,06	0,01	0,06	(1),(6),(7),(10)	
			Többszemélyes kenyér	25,83	6,15	0,24	0,04	0,00	1,20	0,00	0,05	1,(6),(11)	
		E	Tojás leves	372,93	89,22	2,28	6,89	0,99	4,46	0,02	0,24	1,3	
			Tarhonyáshús	1 964,22	469,91	25,76	17,32	3,42	52,17	0,02	0,19	1,3	
			Céklasaláta	132,69	31,74	0,66	0,05	0,00	6,96	4,00	0,62		
		U	Zsemle teljes kiőrlésű	210,72	50,41	2,14	0,31	0,03	9,71	0,00	1,44	1	
			Sajtkrém	111,00	26,56	3,20	1,60	0,00	0,80	0,00	0,00	7	
	Összesen:	3 024,09	723,44	41,45		5,44	79,96	8,65	2,70				
2019.10.15. kedd	(00001) Iskola	T	Kakaó	230,16	55,06	4,00	0,40	0,27	8,80	0,00	0,45	6,7,15	
			Korpás kifli	616,67	147,53	5,08	0,38	0,14	30,78	0,00	1,38	1	
			Mini méz	410,26	98,15	0,12	0,00	0,00	24,30	24,30	0,01		
		E	Sertésragu leves	733,03	175,37	13,95	8,02	1,98	11,56	0,01	0,33	1,3	
			Tejberizs kakaóval	1 079,91	258,35	7,80	3,49	1,28	48,45	12,49	0,23	7,15,(12)	
		U	Kenőmájas	38,12	9,12	0,36	0,84	0,33	0,04	0,00	0,06	(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)	
			Újhagyma	25,68	6,14	0,37	0,05	0,00	1,05	0,00	0,00		
	Összesen:	3 177,97	760,28	32,08		4,01	127,12	36,80	2,52				
2019.10.16. szerda	(00001) Iskola	T	Tej	186,01	44,50	6,80	1,50	0,90	4,60	4,60	0,10	7	
			Vajkrém	298,00	71,29	0,50	7,40	0,00	1,04	0,00	0,18	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	Kukoricapüré leves	491,72	117,64	4,51	2,01	0,54	20,26	3,00	0,08	1,7	
			Rántott sertésszelet	1 219,86	291,83	22,15	10,66	3,04	26,47	0,00	0,25	1,3,7,(6)	
			Párolt rizs	1 477,25	353,41	6,42	8,60	1,00	62,17	0,00	0,01		





2019.10.1	(00001)	Iskola	E	Bugaci saláta	296,46	70,92	1,46	0,18	0,02	15,55	10,08	0,03	
			U	Kakaós csiga	1 383,66	331,02	8,75	7,76	1,94	56,41	16,98	0,05	1,3,7
				Összesen:	5 421,67	1 297,05	51,35		7,45	189,54	34,66	0,76	
2019.10.17.	(00001)	Iskola	T	Gyümölcs joghurt	194,00	46,41	3,20	1,40	1,40	4,70	0,00	0,00	7
				Gabonás keksz	568,34	135,97	3,40	1,08	0,01	28,00	0,00	0,04	1,7,10,(3),(5),(6)
			E	Frankfurti leves	716,34	118,92	5,01	7,73	3,01	20,07	0,04	0,48	1,7,(6),(10)
				Nudli	1 858,15	444,53	12,25	3,17	0,34	89,31	9,99	0,03	1,3,7,(6)
				Gyümölcs	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01	
			U	Zsír	587,16	140,47	0,84	15,16	5,74	0,00	0,00	0,01	7,(1)
				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	
				Összesen:	4 125,72	934,56	25,74		10,51	151,66	10,03	0,66	
			2019.10.18.	(00001)	Iskola	T	Gyümölcslé	414,00	99,04	0,00	0,00	0,00	24,00
	Zala felvágott	31,85				7,62	0,39	0,66	0,13	0,03	0,00	0,07	6,(10)
	Zsemle teljes kiőrlésű	210,72				50,41	2,14	0,31	0,03	9,71	0,00	1,44	1
E	Karalábéleves	228,38				54,64	2,44	1,04	0,16	8,73	0,00	0,17	1,3
	Burgonya főzelék	1 186,03				231,29	7,03	7,10	2,81	46,84	0,04	0,06	1,7
	Félbarna kenyér	269,74				64,22	1,97	0,18	0,00	13,68	0,00	0,04	1,(6)
	Vagdalt	724,68				173,37	15,88	8,56	2,39	8,03	0,02	0,44	1,3,7,(6)
	Gyümölcsös müzliszelet 20g	308,00				73,68	0,00	0,60	0,00	15,60	0,00	0,00	1,(5),(6),(7),(8),(11),(12)
U	Magos kifli	1 276,87				284,49	9,52	11,10	2,91	41,76	1,00	0,03	1,3,7,11
	Összesen:	4 650,27				1 038,76	39,37		8,43	168,38	1,06	2,25	

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk ! Diétás étkezést nem tudunk biztosítani !

Diétás étkezés : Soproni Gyógyközpont

Az étlap a Quadro Byte-Élelem programmal készült

Nagy Barnabásné Élelmezésvezet

