



Tételes étlap 2020.01.27. - 2020.02.02.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2020. 01. 27. hétfő	(00001) Iskola	T Gyümölcsle	414,00	99,04	0,00	0,00	0,00	24,00	0,00	0,00		
		Burgonyás kenyér	44,14	10,56	0,40	0,04	0,01	2,14	0,00	0,08	1,6,(7)	
		Vajkrém	298,00	71,29	0,50	7,40	0,00	1,04	0,00	0,18	7	
		Zöldpaprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
		E Zellerkrémleves	465,10	69,31	2,42	6,12	2,27	11,18	0,01	0,44	1,7,9	
		Levesgyöngy	115,02	27,52	0,42	1,91	0,23	2,14	0,00	0,05	1,3,7	
		Bulguros hús	1 923,23	460,10	25,60	17,20	3,57	54,05	0,02	0,22	1	
		Gyümölcs	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
		Céklasaláta	132,69	31,74	0,66	0,05	0,00	6,96	4,00	0,62		
		U Gépsonka	11,66	2,79	0,45	0,08	0,03	0,07	0,00	0,07	6	
		Zsemle teljes kiörlésű	210,72	50,41	2,14	0,31	0,03	9,71	0,00	1,44	1	
		Összesen:	3 784,54	863,43	33,35		6,14	119,19	4,03	3,11		
2020. 01. 28. kedd	(00001) Iskola	T Tej	186,01	44,50	6,80	1,50	0,90	4,60	4,60	0,10	7	
		Kifli teljes kiörlésű 44g	421,44	100,82	4,27	0,62	0,06	19,42	0,00	1,01	1,(6),(7)	
		Minidzsem	284,27	68,01	0,39	0,00	0,00	16,20	12,27	0,02	(12)	
		E Tárkonyos tejfölös raguleves	856,07	141,86	13,53	11,02	4,46	12,54	0,00	0,24	1,3,7	
		Gránátos kocka	1 828,30	437,39	11,57	10,59	1,08	73,03	0,00	0,02	1,3	
		Csemege uborka	28,77	6,88	0,30	0,05	0,00	1,30	0,00	1,20	10	
		U Főtt tojás 1 db	276,19	66,07	5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,14	3	
		Rozsos kenyér	44,14	10,56	0,40	0,04	0,01	2,14	0,00	0,07	1,6,(7)	
		Margarin	185,00	44,26	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,10	7	
		Összesen:	4 110,19	920,35	42,66		7,75	129,47	16,87	2,90		





2020. 01. 29. szerda		(00001) Iskola									
T	Natur joghurt	214,50	51,32	5,10	0,15	0,15	6,90	0,00	0,00	7	
	Soproni felvágott	200,84	48,05	6,36	6,30	0,86	0,06	0,00	0,00	(1),(6),(7),(10)	
	Zsemle teljes kiőrlésű	210,72	50,41	2,14	0,31	0,03	9,71	0,00	1,44	1	
	Jégcsap retek	18,27	4,37	0,36	0,03	0,00	0,66	0,00	0,04		
	E	Magyaros gombaleves	244,15	58,41	3,72	1,26	0,22	7,89	0,00	0,09	1,3
		Vajbabfőzelék	726,92	110,96	5,25	10,71	3,55	13,78	0,04	0,24	1,7
		Vagdalt	714,48	170,93	15,57	8,23	2,30	8,47	0,02	0,46	1,3,7,(6)
		Félbarna kenyér	269,74	64,22	1,97	0,18	0,00	13,68	0,00	0,04	1,(6)
	Gyümölcs	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
	U	Kakaós csiga	1 383,66	331,02	8,75	7,76	1,94	56,41	16,98	0,05	1,3,7
Összesen:		4 128,69	924,48	49,62		9,05	124,56	17,04	2,37		
2020. 01. 30. csütörtök		(00001) Iskola									
T	Kakaó	230,16	55,06	4,00	0,40	0,27	8,80	0,00	0,45	6,7,15	
	Zala felvágott	31,85	7,62	0,39	0,66	0,13	0,03	0,00	0,07	6,(10)	
	Teljes kiőrlésű kenyér	44,14	10,56	0,40	0,04	0,01	2,14	0,00	0,06	1,(6),(7)	
E	Húsleves	122,31	29,26	1,51	0,29	0,00	5,04	0,04	0,35		
	Levestésztával	179,17	42,86	1,50	0,18	0,00	8,76	0,00	0,00	1,3	
	Paradicsomos káposzta	912,37	218,27	5,60	4,47	0,51	38,25	14,99	0,57	1	
	Párolt sertéscomb	814,76	194,92	21,16	11,83	3,31	0,79	0,04	0,21		
Félbarna kenyér	269,74	64,22	1,97	0,18	0,00	13,68	0,00	0,03	1,(6)		
U	Körözött	293,18	70,14	3,07	5,88	2,91	1,14	0,00	0,73	7	
	Korpás zsemle	527,36	126,16	5,25	0,75	0,07	24,47	0,00	0,63	1	
	Uborka karika	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
Összesen:		3 439,78	822,60	45,15		7,21	103,61	15,07	3,11		
2020. 01. 31. péntek		(00001) Iskola									
T	Tej	186,01	44,50	6,80	1,50	0,90	4,60	4,60	0,10	7	
	Baconos croissant	737,65	176,47	5,98	5,47	2,01	25,96	1,60	0,21	1,3,7	
E	Fahéjas szilva leves	653,79	114,45	1,91	4,19	2,11	27,06	15,88	0,03	1,7	
	Lecsós szelet	844,42	202,01	19,30	10,91	2,95	6,47	0,04	0,24	1	
	Burgonya	1 237,78	296,12	7,00	4,27	0,49	56,00	0,00	0,03		





2020. 01. 31. péntek	(00001) Iskola	E	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	Margarin	185,00	44,26	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,10	7		
			Trappista sajt	224,70	53,76	8,52	1,53	0,87	1,02	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		
			Összesen:	6 117,07	1 421,45	55,15		18,36	164,82	63,12	2,15			

Az étlapváltozás jogát fenntarjuk ! Diétás étkezést nem tudunk biztosítani !

Diétás étkezés : Soproni Gyógyközpont

Az étlap a Quadro Byte-Élelem programmal készült

Nagy Barnabásné Élelmezésvezet

