



Tételes étlap 2020.03.16. - 2020.03.22.

	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. 03. 16. hétfő	(00001) Iskola	T Tej	186,01	44,50	6,80	1,50	0,90	4,60	4,60	0,10	7	
		Sajtkrém	111,00	26,56	3,20	1,60	0,00	0,80	0,00	0,00	7	
		Burgonyás kenyér	44,14	10,56	0,40	0,04	0,01	2,14	0,00	0,08	1,6,(7)	
		E Frankfurti leves	716,34	118,92	5,01	7,73	3,01	20,07	0,04	0,48	1,7,(6),(10)	
		Mákos metélt	1 835,90	439,21	11,83	12,35	2,21	69,67	14,99	0,08	1,3	
		Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
		U 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)	
		Összesen:	3 351,74	749,41	29,28		6,14	106,76	19,63	0,81		
2020. 03. 17. kedd	(00001) Iskola	T Kakaó	230,16	55,06	4,00	0,40	0,27	8,80	0,00	0,45	6,7,15	
		Csirkemell sonka	11,16	2,67	0,30	0,14	0,05	0,06	0,00	0,07	(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	0,21	9,14	0,01	0,35	1,3	
		Sertéspaprikás	1 020,26	170,65	18,58	16,42	6,20	5,18	0,00	0,21	1,7	
		Galuska köret	1 797,04	429,91	14,85	9,63	1,66	70,46	0,00	0,04	1,3	
		Mandarin	195,98	46,89	0,70	0,30	0,00	9,80	0,00	0,00		
		U Vaj	336,84	80,58	0,34	8,00	0,00	1,70	0,00	0,00	7	
		Korpás kifli	616,67	147,53	5,08	0,38	0,14	30,78	0,00	1,38	1	
Összesen:	4 666,91	1 043,05	48,31		8,56	145,63	0,01	3,94				
2020. 03. 18. szerda	(00001) Iskola	T Tej	186,01	44,50	6,80	1,50	0,90	4,60	4,60	0,10	7	
		Kenőmájás	38,12	9,12	0,36	0,84	0,33	0,04	0,00	0,06	(1),(6),(7),(10)	
		Zsemle teljes kiőrlésű	210,72	50,41	2,14	0,31	0,03	9,71	0,00	1,44	1	
		Uborka karika	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
		E Daragaluskaleves	441,88	105,71	4,44	3,19	0,28	14,81	0,04	0,37	1,3	
		Burgonya főzelék	1 186,03	231,29	7,03	7,10	2,81	46,84	0,04	0,06	1,7	
		Sült párizsi	175,48	41,98	0,77	4,25	0,79	0,10	0,00	0,15	(1),(6),(7),(10)	
		Félbarna kenyér	269,74	64,22	1,97	0,18	0,00	13,68	0,00	0,04	1,(6)	





2020. 03. 18. szerda (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	Sajtós magos csiga	1 181,90	282,75	10,34	7,37	1,83	43,12	2,01	0,05	1,3,7,11,(12)	
			Összesen:	5 541,62	1 272,98	37,65		15,97	167,41	47,69	2,28		
2020. 03. 19. csütörtök (00001)	Iskola	T	Gyümölcs joghurt	194,00	46,41	3,20	1,40	1,40	4,70	0,00	0,00	7	
			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)	
		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	
			Temesvári borda	1 211,95	275,25	20,63	17,91	4,31	11,16	0,01	0,23	1,7	
			Bulgur	1 317,45	315,18	8,60	9,28	1,11	53,11	0,00	0,03	1	
		U	Kópé szelet	20,69	4,95	0,37	0,33	0,10	0,06	0,01	0,06	(1),(6),(7),(10)	
			Kifli	502,47	119,64	4,14	0,31	0,00	25,08	0,00	1,15	1,7	
			Sárgarépa	3,26	0,78	0,03	0,01	0,00	0,14	0,14	0,00		
	Összesen:	4 059,08	913,86	40,21		9,43	109,71	0,17	2,12				
2020. 03. 20. péntek (00001)	Iskola	T	Kakaó	230,16	55,06	4,00	0,40	0,27	8,80	0,00	0,45	6,7,15	
			Fonott kalács	991,00	237,08	7,98	4,15	1,29	41,91	7,19	0,05	1,3,7	
		E	Mazsolás almaleves	940,82	183,11	1,76	4,73	2,06	42,89	25,67	0,03	1,7,(12)	
			Rántott hal	1 060,14	253,62	19,59	9,99	1,99	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		
			Zöldköret 1/2	398,73	95,39	5,28	0,69	0,08	16,71	0,00	0,21		
			Tartármártás	630,67	45,97	1,95	14,55	5,70	3,19	0,00	0,14	3,7,10,(1)	
		U	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)	
			Jégcsap retek	18,27	4,37	0,36	0,03	0,00	0,66	0,00	0,04		
	Összesen:	5 599,14	1 192,62	49,98		13,59	186,44	32,86	2,42				

Az étlapváltozás jogát fenntarjuk ! Diétás étkezést nem tudunk biztosítani !

Diétás étkezés : Soproni Gyógyközpont

Az étlap a Quadro Byte-Élelem programmal készült

Nagy Barnabásné élelmészvezető

