



Tételes étlap 2020.09.14. - 2020.09.20.

	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. 09. 14. hétfő	(00001) Iskola	T	Tej	186,01	44,50	6,80	1,50	0,90	4,60	4,60	0,10	7	
			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	
			Sertésrizottó	1 830,94	438,02	25,68	14,94	3,20	52,01	0,12	0,15	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:	3 224,66	771,44	42,21		4,46	96,78	4,73	3,30		
		2020. 09. 15. kedd	(00001) Iskola	T	Natur joghurt	214,50	51,32	5,10	0,15	0,15	6,90	0,00	0,00
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	2,11	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		6,36	154,74	27,90	2,06				
2020. 09. 16. 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	0,50	34,89	0,00	0,47	1,3,7	
		E	Brokkolikrémleves	294,41	49,45	3,15	3,60	1,19	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	3,03	10,63	0,04	0,19	1			





2020. 09. 16. 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	43,14	10,32	0,51	0,90	0,27	0,02	0,00	0,09	(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:	5 989,31	1 411,86	52,66		15,61	151,97	41,05	1,44			
2020. 09. 17. 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	0,99	4,46	0,02	0,24	1,3	
			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		
			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		8,08	123,85	0,02	2,24	
2020. 09. 18. péntek	(00001) Iskola	T	Tej	186,01	44,50	6,80	1,50	0,90	4,60	4,60	0,10	7	
			Párizsi	30,10	7,20	0,33	0,63	0,20	0,04	0,00	0,06	(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	312,79	74,83	2,07	1,75	0,32	12,50	0,00	0,05	1,3	
			Paradicsomos káposzta	912,37	218,27	5,60	4,47	0,51	38,25	14,99	0,57	1	
			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)	
		U	Gesztenyés kifli	1 327,67	317,63	9,51	5,09	1,43	58,32	14,49	0,05	1,3,7	
				Összesen:	3 824,77	914,71	42,55		5,68	139,20	34,10	1,39	





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

