



Tételes étlap 2020.11.02. - 2020.11.08.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2020. 11. 02. hétfő	(00001) Iskola	T	Tej	186,01	44,50	6,80	1,50	0,90	4,60	4,60	0,10	7	
			Soproni felvágott	200,84	48,05	6,36	6,30	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)	
		E	Rántott leves daragaluskával	330,02	78,95	2,24	3,08	0,43	10,51	0,01	0,12	1,3	
			Töltött káposzta	1 218,19	259,96	19,20	13,31	4,15	23,46	0,05	1,10	1,3,7,(12)	
			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	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	
			Összesen:	3 214,89	737,33	45,69		9,33	87,06	4,66	2,79		
2020. 11. 03. kedd	(00001) Iskola	T	Gyümölcs joghurt	194,00	46,41	3,20	1,40	1,40	4,70	0,00	0,00	7	
			Vajkrém	298,00	71,29	0,50	7,40	0,00	1,04	0,00	0,18	7	
			Zsemle teljes kiőrlésű	210,72	50,41	2,14	0,31	0,03	9,71	0,00	1,44	1	
		E	Sertésragu leves	733,03	175,37	13,95	8,02	1,98	11,56	0,01	0,33	1,3	
			Nutellás gombóc 8 db	1 586,05	379,44	9,10	3,59	0,34	74,85	9,99	0,03	1,3,5,7,(6)	
		U	Párizsi	30,10	7,20	0,33	0,63	0,20	0,04	0,00	0,06	(1),(6),(7),(10)	
			Magos zsemle	456,79	109,28	3,76	0,28	0,10	22,80	0,00	1,47	1,11	
			Uborka karika	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
			Összesen:	3 523,43	842,93	33,28		4,05	125,21	10,00	3,52		
		2020. 11. 04. szerda	(00001) Iskola	T	Kakaó	230,16	55,06	4,00	0,40	0,27	8,80	0,00	0,45
	Sajtos magos csiga			1 181,90	282,75	10,34	7,37	1,83	43,12	2,01	0,05	1,3,7,11,(12)	
E	Paradicsom leves			563,98	134,92	2,67	2,85	0,38	24,46	12,99	0,27	1,3,9	
	Serpenyős burgonya kolbással			1 129,91	270,31	7,09	4,82	0,94	48,44	0,00	0,19	6,(10)	
	Csemege uborka			28,77	6,88	0,30	0,05	0,00	1,30	0,00	1,20	10	





2020. 11. 04. szerda	(00001) Iskola	E	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	Kenőmájas	38,12	9,12	0,36	0,84	0,33	0,04	0,00	0,06	(1),(6),(7),(10)	
			Zöldpaprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	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)	
		Összesen:	3 549,55	849,16	25,52		3,76	144,80	15,00	2,28			
2020. 11. 05. csütörtök	(00001) Iskola	T	Gyümölcslé	414,00	99,04	0,00	0,00	0,00	24,00	0,00	0,00		
			Sajtkrém	111,00	26,56	3,20	1,60	0,00	0,80	0,00	0,00	7	
			Zsemle	456,79	109,28	3,76	0,28	0,10	22,80	0,00	1,17	1	
			Jégcsap retek	18,27	4,37	0,36	0,03	0,00	0,66	0,00	0,04		
		E	Fokhagymakrémléves	473,25	71,26	2,20	8,76	2,61	6,70	0,22	0,37	1,7	
			Levesgyöngy	115,02	27,52	0,42	1,91	0,23	2,14	0,00	0,05	1,3,7	
			Lecsós szelet	844,42	202,01	19,30	10,91	2,95	6,47	0,04	0,24	1	
		U	Bulgur	1 317,45	315,18	8,60	9,28	1,11	53,11	0,00	0,03	1	
			Főtt tojás 1 db	276,19	66,07	5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,14	3	
			Kifli teljes kiőrlésű 44g	421,44	100,82	4,27	0,62	0,06	19,42	0,00	1,01	1,(6),(7)	
Összesen:	4 447,83	1 022,11	47,51		8,30	136,34	0,26	3,05					
2020. 11. 06. péntek	(00001) Iskola	T	Kakaó	230,16	55,06	4,00	0,40	0,27	8,80	0,00	0,45	6,7,15	
			Löncs felvágott	27,84	6,66	0,36	0,54	0,20	0,08	0,00	0,07	(1),(6),(7),(10)	
			Rozsos kenyér	44,14	10,56	0,40	0,04	0,01	2,14	0,00	0,07	1,6,(7)	
		E	Zöldborsóleves	265,74	63,57	3,32	0,85	0,06	10,53	0,01	0,35	1,3	
			Paraj főzelék	615,15	147,16	7,16	5,37	1,14	17,48	0,05	0,51	1,7,(6)	
			Főtt burgonya	823,09	196,91	5,25	0,42	0,05	42,00	0,00	0,02		
			Főtt tojás	276,19	66,07	5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,14	3	
		U	Gyümölcs	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
			Túrós batyu	1 325,67	317,15	12,81	7,96	1,94	48,41	7,29	0,07	1,3,7,(12)	
			Összesen:	3 753,39	897,93	39,10		4,91	136,68	7,35	1,69		





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

