



Tételes étlap 2021.09.20. - 2021.09.26.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021. 09. 20. hétfő	(00001) Iskola	T Tej	186,01	44,50	6,80	1,50	0,90	4,60	4,60	0,10	7	
		Margarin	185,00	44,26	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,10	7	
		Zöldpaprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
		Zsemle teljes kiőrlésű	210,72	50,41	2,14	0,31	0,03	9,71	0,00	1,44	1	
		E Rántott leves	152,47	36,48	0,63	2,40	0,29	3,08	0,01	0,10	1	
		Sült párizsi	175,48	41,98	0,77	4,25	0,79	0,10	0,00	0,15	(1),(6),(7),(10)	
		Finomfőzelék	628,02	87,30	2,74	9,92	3,52	12,27	0,51	0,03	1,7	
		Félbarna kenyér	269,74	64,22	1,97	0,18	0,00	13,68	0,00	0,04	1,(6)	
		Pirított zsemlekocka	57,10	13,66	0,47	0,04	0,00	2,85	0,00	0,08	1	
		U Kenőmájás	38,12	9,12	0,36	0,84	0,33	0,04	0,00	0,06	(1),(6),(7),(10)	
		Többmagvas kenyér	25,83	6,15	0,24	0,04	0,00	1,20	0,00	0,05	1,(6),(11)	
	Összesen:	1 953,06	403,96	16,48	24,57	5,86	48,43	5,12	2,15			
2021. 09. 21. kedd	(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	
		Rozsos kenyér	44,14	10,56	0,40	0,04	0,01	2,14	0,00	0,07	1,6,(7)	
		E Karalábéleves	228,38	54,64	2,44	1,04	0,16	8,73	0,00	0,17	1,3	
		Paradicsommártás húsgombóccal	1 567,25	374,94	21,04	11,79	2,91	45,74	16,01	0,63	1,3,9	
		Főtt burgonya	823,09	196,91	5,25	0,42	0,05	42,00	0,00	0,02		
		Körte	221,51	52,99	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,01		
		U 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	
			Összesen:	3 820,93	914,10	41,23	21,80	4,02	145,18	16,01	2,34	





2021. 09. 22. szerda	(00001) Iskola	T	Kakaó	230,16	55,06	4,00	0,40	0,27	8,80	0,00	0,45	6,7,15	
			Körözött	293,18	70,14	3,07	5,88	2,91	1,14	0,00	0,73	7	
			Burgonyás kenyér	44,14	10,56	0,40	0,04	0,01	2,14	0,00	0,08	1,6,(7)	
			Uborka karika	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
		E	Csontleves	360,54	86,25	3,95	1,64	0,00	13,96	0,04	0,35	1,3	
			Galuska	1 521,70	364,04	12,54	6,45	0,63	61,38	0,00	0,00	1,3	
			Tejf. pulykaapró	906,84	154,01	20,26	12,18	4,59	6,28	0,00	0,21	1,7	
			Múzli szelet	308,00	73,68	1,40	0,60	0,00	15,60	0,00	0,00	1,(5),(6),(7),(8), (11),(12)	
		U	Minidzsem	284,27	68,01	0,39	0,00	0,00	16,20	12,27	0,02	(12)	
			Kifli teljes kiőrlésű 44g	421,44	100,82	4,27	0,62	0,06	19,42	0,00	1,01	1,(6),(7)	
	Összesen:	4 385,01	986,10	50,58	27,84	8,47	145,43	12,31	2,86				
2021. 09. 23. csütörtök	(00001) Iskola	T	Gyümölcsle	414,00	99,04	0,00	0,00	0,00	24,00	0,00	0,00		
			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	Burgonyakrémleves	708,71	117,10	3,55	8,46	3,06	19,34	0,00	0,16	1,7,(6),(10)	
			Lecsós szelet	844,42	202,01	19,30	10,91	2,95	6,47	0,04	0,24	1	
			Párolt rizs	1 477,25	353,41	6,42	8,60	1,00	62,17	0,00	0,01		
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
		U	Vajkrém	298,00	71,29	0,50	7,40	0,00	1,04	0,00	0,18	7	
			Burgonyás kenyér	44,14	10,56	0,40	0,04	0,01	2,14	0,00	0,08	1,6,(7)	
			Sárgarépa	3,26	0,78	0,03	0,01	0,00	0,14	0,14	0,00		
	Összesen:	4 177,76	947,01	33,13	36,79	7,18	132,04	0,18	2,19				
2021. 09. 24. péntek	(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	Magyaros gombaleves	244,15	58,41	3,72	1,26	0,22	7,89	0,00	0,09	1,3	
			Székelykáposzta	1 182,78	188,55	19,86	18,61	7,22	8,66	0,00	1,01	1,7,(12)	
	Félbarna kenyér	269,74	64,22	1,97	0,18	0,00	13,68	0,00	0,04	1,(6)			





2021. 09. 24. naptól (00001) iskola	E	Linzer koszorú	1 103,47	263,99	5,04	7,61	2,14	43,51	19,53	0,01	1,3,7,(12)	
	U	Magos zsemle	456,79	109,28	3,76	0,28	0,10	22,80	0,00	1,47	1,11	
		Kockasajt	168,60	40,33	1,57	3,06	1,64	1,63	0,00	0,00	7	
		Összesen:		3 833,42	822,36	45,16	32,95	12,30	112,54	24,13	4,23	

Az étlapváltozás jogát fenntarjuk ! Diétás étkezést nem tudunk biztosítani !

Diétás étkezés : Soproni Gyógyközpont

Az étlap a Quadro Byte-Élelem programmal készült

Nagy Barnabásné élelmezésvezet

