



Tételes étlap 2021.09.13. - 2021.09.19.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár		
2021. 09. 13. 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	26,39	4,46	96,78	4,73	3,30		
		2021. 09. 14. 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	Frankfurti leves			716,34	118,92	5,01	7,73	3,01	20,07	0,04	0,48	1,7,(6),(10)	
	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:	4 004,09	905,48	33,95	26,87	7,26	143,61	7,05	2,51				
2021. 09. 15. 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	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	
			Zöldborsós sertésszelet	978,34	234,05	21,20	11,74	3,03	10,63	0,04	0,19	1	





2021. 09. 15. szerda	(00001) Iskola	E	Párolt rizs	1 477,25	353,41	6,42	8,60	1,00	62,17	0,00	0,01				
			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:	6 327,95	1 471,90	49,53	54,69	16,92	161,49	41,26	1,69					
2021. 09. 16. 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	Paradicsom leves	545,07	130,40	2,29	2,66	0,28	24,16	12,99	0,30	1,3,9			
			Rántott hal	1 060,14	253,62	19,59	9,99	1,99	20,10	0,00	0,31	1,3,4,7,(6)			
			Burgonyapüré	516,21	123,50	3,27	0,21	0,00	26,98	0,00	0,15				
			Tartármártás	630,67	45,97	1,95	14,55	5,70	3,19	0,00	0,14	3,7,10,(1)			
			Gyümölcs	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01				
		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:	4 498,32	971,25	45,58	39,46	10,19	131,63	12,99	2,38			
		2021. 09. 17. 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	Dejős kifli			1 518,07	363,18	10,87	11,27	2,79	54,33	13,99	0,54	1,3,7,(12)			
				Összesen:	4 015,17	960,26	43,91	28,13	7,04	135,21	33,60	1,88			





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

