



Tételes étlap 2022.06.27. - 2022.07.03.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2022. 06. 27. hétfő	(00001) Iskola	<b>T</b> Tej 1/1 1,5 %-os UHT	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	7	
		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	
		Zöldpaprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
		<b>E</b> Zöldbableves zölds.resz.t isk.	279,28	66,81	2,83	1,97	0,29	9,36	0,04	0,36	1,3	
		Nudli iskola	1 858,15	444,53	12,25	3,17	0,34	89,31	9,99	0,03	1,3,7,(6)	
		Porcukor szóráshoz isk.ovi	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00		
		Őszibarack	172,82	41,34	0,70	0,10	0,00	9,00	0,00	0,01		
		<b>U</b> Margarin	185,00	44,26	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,10	7	
		Főtt tojás T+U isk.	276,19	66,07	5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,14	3	
		Kenyér rozsos szel.form.750gr	44,14	10,56	0,40	0,04	0,01	2,14	0,00	0,07	1,6,(7)	
	Összesen:	3 656,27	874,69	31,27	19,14	3,67	141,28	20,02	2,49			
2022. 06. 28. kedd	(00001) Iskola	<b>T</b> Tea, gyümölcsös óvoda	16,64	3,98	0,53	0,10	0,00	0,17	0,00	0,00		
		Kockasajt 8 db-os 17,5 g	168,60	40,33	1,57	3,06	1,64	1,63	0,00	0,00	7	
		Zsemle teljes kiőrlésű	210,72	50,41	2,14	0,31	0,03	9,71	0,00	1,44	1	
		Sárgarépa	3,26	0,78	0,03	0,01	0,00	0,14	0,14	0,00		
		<b>E</b> Sertésragu leves isk.	733,03	175,37	13,95	8,02	1,98	11,56	0,01	0,33	1,3	
		Sült virsli isk.ovi	169,23	40,49	0,83	4,10	0,83	0,01	0,00	0,17	(6),(10)	
		Kenyér félbarna szel.csom.kg	269,74	64,22	1,97	0,18	0,00	13,68	0,00	0,04	1,(6)	
		Lencsefőzelék iskola	1 772,62	365,33	23,61	13,07	3,55	52,56	0,03	0,10	1,7,10	
		<b>U</b> Mákos lepény isk.ovi	1 634,42	374,22	11,43	13,86	4,15	54,93	19,18	0,42	1,3,7,(12)	
			Összesen:	4 978,26	1 115,13	56,06	42,71	12,18	144,39	19,36	2,50	





2022. 06. 29. szerda	(00001) Iskola	T	Gyümölcslé 0,2l-es 100 %-os	414,00	99,04	0,00	0,00	0,00	24,00	0,00	0,00		
			Párizsi	30,10	7,20	0,33	0,63	0,20	0,04	0,00	0,06	(1),(6),(7),(10)	
			Kenyér rozsos szel.form.750gr	44,14	10,56	0,40	0,04	0,01	2,14	0,00	0,07	1,6,(7)	
		E	Tojás leves iskola	372,93	89,22	2,28	6,89	0,99	4,46	0,02	0,24	1,3	
			Bakonyi sertésborda iskola	1 145,29	221,54	21,74	16,92	5,64	8,41	0,02	0,50	1,7	
			Rizs iskola	1 477,25	353,41	6,42	8,60	1,00	62,17	0,00	0,01		
			Linzer koszorú iskola, óvoda	1 103,47	263,99	5,04	7,61	2,14	43,51	19,53	0,01	1,3,7,(12)	
		U	Margarin	185,00	44,26	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,10	7	
			Kenyér telj.kiőrlésű szel.750	44,14	10,56	0,40	0,04	0,01	2,14	0,00	0,06	1,(6),(7)	
			Karalábé	80,20	19,19	1,05	0,10	0,01	3,45	0,00	0,07		
	Összesen:	4 896,52	1 118,97	37,66	45,83	10,00	150,32	19,57	1,12				
2022. 06. 30. csütörtök	(00001) Iskola	T	Kakaó óvoda	430,80	103,06	6,80	3,14	1,67	11,58	0,00	0,27	7,15	
			Olasz felvágott	35,99	8,61	0,36	0,78	0,32	0,03	0,03	0,07	6,(10)	
			Kenyér telj.kiőrlésű szel.750	44,14	10,56	0,40	0,04	0,01	2,14	0,00	0,06	1,(6),(7)	
		E	Paradicsom lev.resz.t.isk.	563,98	134,92	2,67	2,85	0,38	24,46	12,99	0,27	1,3,9	
			Rántott hal iskola	1 060,14	253,62	19,59	9,99	1,99	20,10	0,00	0,31	1,3,4,7,(6)	
			Zöldköret	970,46	232,17	12,67	2,03	0,18	40,08	0,00	0,45	7	
			Görögdinnye	183,00	43,78	0,75	0,30	0,00	9,75	0,00	0,02		
		U	Sajtos pogácsa kelt isk.ovi	1 073,03	235,72	8,00	9,21	3,05	35,31	1,00	0,04	3,7	
			Összesen:	4 361,54	1 022,44	51,24	28,34	7,60	143,45	14,02	1,49		
2022. 07. 01. péntek	(00001) Iskola	T	Tej 1/1 1,5 %-os UHT	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	7	
			Csirkemell sonka	11,16	2,67	0,30	0,14	0,05	0,06	0,00	0,07	(1),(6),(7),(10)	
			Zsemle, magos	456,79	109,28	3,76	0,28	0,10	22,80	0,00	1,47	1,11	
			Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,06	0,01	1,20	0,00	0,00		
		E	Karfiolleves zö.resz.t.iskola	266,89	63,85	3,03	1,12	0,20	10,42	0,04	0,37	1,3	
			Sertéspörkölt felt.isk.	719,78	172,20	15,54	10,46	2,56	3,84	0,05	0,17	1	
			Szárazbab főz.isk	1 178,42	218,98	14,69	8,56	3,39	36,28	0,04	0,14	1,7	
			Kenyér félbarna szel.csom.kg	269,74	64,22	1,97	0,18	0,00	13,68	0,00	0,04	1,(6)	





2022. 07. 01. május (00001) Iskola	E	Múzli szelet 20 gr	308,00	73,68	1,40	0,60	0,00	15,60	0,00	0,00	1,(5),(6),(7),(8), (11),(12)	
	U	Ízes táska kelt isk.ovi	1 177,89	281,79	9,04	5,60	1,58	48,49	6,99	0,05	1,3,7	
		Összesen:	4 821,86	1 090,30	56,83	30,00	9,52	162,97	7,12	2,58		

Az étlapváltozás jogát fenntarjuk ! Diétás étkezést nem tudunk biztosítani !

Diétás étkezés : Soproni Gyógyközpont

Az étlap a Quadro Byte-Élelem programmal készült

Nagy Barnabásné élelmezésvezető

