



Tételes étlap 2018.09.17. - 2018.09.23.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2018.09.17. hétfő	(00481) Gyermek (4-6 év) Óvoda	T Gyümölcs tea	16,64	3,98	0,53	0,00	0,17	0,00	0,00			
		Margarin	185,00	44,26	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10		
		Csirkemell sonka	138,60	33,16	5,10	0,27	1,26	0,00	0,64	0,64		
		Zsemle teljes kiőrlésű	210,72	50,41	2,14	0,03	9,71	0,00	0,22	0,22		
		E Zöldségleves reszelt tésztával	216,37	51,76	1,99	0,16	7,73	0,01	0,35	0,35		
		Sertésrizottó	1 608,99	384,93	21,24	2,90	44,86	0,00	0,20	0,20		
		U Vajkrém	223,50	53,47	0,38	0,00	0,78	0,00	0,14	0,14		
		Kifli teljes kiőrlésű 44g	421,44	100,82	4,27	0,06	19,42	0,00	0,44	0,44		
		Lilahagyma	33,09	7,92	0,24	0,00	1,66	0,00	0,00	0,00		
		Összesen:		3 054,35	730,71	35,89	3,42	85,59	0,01	2,09		
2018.09.18. kedd	(00481) Gyermek (4-6 év) Óvoda	T Kakaó	430,80	103,06	6,80	1,67	11,58	0,00	0,27	0,27		
		Pogácsa	895,43	214,22	8,02	1,29	34,12	0,00	0,03	0,03		
		E Gyümölcsleves	656,30	157,01	1,72	1,29	31,33	20,89	0,01	0,01		
		Gránátos kocka	1 449,63	346,80	9,14	0,87	57,79	0,00	0,01	0,01		
		Csemege uborka	28,77	6,88	0,30	0,00	1,30	0,00	1,20	1,20		
		Gyümölcs	145,41	34,79	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01	0,01		





2018.09.18												
2018.09.19. szerda	Irodai (00481) Gyermekek (4-6 év)	U	Körözött	293,18	70,14	3,07	2,91	1,14	0,00	0,73		
			Zsemle teljes kiőrlésű	210,72	50,41	2,14	0,03	9,71	0,00	0,22		
			Összesen:	4 110,24	983,31	31,59	8,06	153,97	20,89	2,48		
	(00481) Gyermekek (4-6 év) Óvoda	T	Gyümölcs joghurt	194,00	46,41	3,20	1,40	4,70	0,00	0,00		
			Sajtkrém	111,00	26,56	3,20	0,00	0,80	0,00	0,00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	44,14	10,56	0,40	0,00	2,14	0,00	0,07		
			Zöldpaprika	24,57	5,88	0,36	0,00	0,90	0,00	0,00		
		E	Brokkolikrémleves	309,91	74,14	3,25	0,89	7,02	0,01	0,09		
			Levesgyöngy	115,02	27,52	0,42	0,23	2,14	0,00	0,05		
			Lecsós szelet	699,72	167,40	16,50	2,29	6,39	0,02	0,34		
		Bulgur	1 121,73	268,36	7,37	0,93	45,52	0,00	0,03			
		Gabonaszelet fehér tejszennel	1 837,00	439,47	3,50	9,00	34,00	41,00	0,00			
U		Turista felvágott	200,84	48,05	6,36	0,86	0,06	0,00	0,00			
	Zsemle	456,79	109,28	3,76	0,00	22,80	0,00	0,63				
	Összesen:	5 114,72	1 223,63	48,32	15,60	126,47	41,03	1,21				





2018.09.20. csütörtök		(00481) Gyermek (4-6 év) Óvoda										
2018.09.20. csütörtök	(00481) Gyermek (4-6 év) Óvoda	T	Gyümölcslé	414,00	99,04	0,00	0,00	24,00	0,00	0,00		
			Trappista sajt	149,80	35,84	5,68	0,58	0,68	0,00	0,00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	44,14	10,56	0,40	0,00	2,14	0,00	0,07		
		E	Tojás leves	219,63	52,54	1,97	0,58	3,08	0,02	0,24		
			Rántott hal	1 693,74	405,20	16,74	4,03	17,25	0,00	0,54		
			Nektarin	259,23	62,02	1,05	0,00	13,50	0,00	0,01		
			Párolt rizs 1/2	640,61	153,26	2,82	0,42	27,26	0,00	0,18		
		U	Majonézes kukorica saláta 1/2	453,57	108,51	2,05	1,73	9,26	0,00	0,02		
			Gesztenyés kifli	1 327,55	317,59	9,16	1,16	58,64	14,49	0,05		
		Összesen:	5 202,27	1 244,56	39,87	8,50	155,81	14,51	1,11			
2018.09.21. péntek	(00481) Gyermek (4-6 év) Óvoda	T	Tej	405,72	97,06	6,80	1,63	10,60	0,00	0,27		
			Párizsi	267,37	63,96	3,57	2,06	0,06	0,00	0,68		
			Rozsos kenyér	44,14	10,56	0,40	0,00	2,14	0,00	0,07		
			Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,01	1,20	0,00	0,00		
		E	Húsleves	80,53	19,27	1,01	0,00	3,34	0,04	0,35		
			Paradicsomos káposzta	633,72	151,61	3,06	0,40	26,02	13,99	0,33		
			Pulykasült	507,84	121,49	16,74	1,34	1,58	0,03	0,19		
			Teljes kiőrlésű kenyér	22,07	5,28	0,20	0,00	1,07	0,00	0,03		





2018.09.21. péntek	(00481) Gyermek (4-6 év) Óvoda	U	Margarin	185,00	44,26	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10		
			Főtt tojás 1/2 db	138,10	33,04	2,70	0,62	0,12	0,00	0,07		
			Zsemle teljes kiőrlésű	210,72	50,41	2,14	0,03	9,71	0,00	0,22		
			Összesen:	2 522,68	603,51	36,92	6,09	55,84	14,06	2,31		

Az étlapváltozás jogát fenntarjuk ! Diétás étkezést nem tudunk biztosítani !

Diétás étkezés : Soproni Gyógyközpont

Nagy Barnabásné Élelmezésvezet

