



Tételes étlap 2019.06.10. - 2019.06.16.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2019.06.11. kedd	(00001) Iskola	T	Gyümölcslé	414,00	99,04	0,00	0,00	0,00	24,00	0,00	0,00			
			Margarin	185,00	44,26	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	7	
			Zsemle	456,79	109,28	3,76	0,28	0,10	22,80	0,00	1,17	1		
			Mini méz	410,26	98,15	0,12	0,00	0,00	24,30	24,30	0,01			
		E	Sertésragu leves	733,03	175,37	13,95	8,02	1,93	11,56	0,01	0,33	1,3		
			Mákos metélt	1 835,90	439,21	11,83	12,35	2,21	69,67	14,99	0,08	1,3		
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01			
		U	Bécsi felvágott	267,37	63,96	3,57	5,46	2,06	0,06	0,00	0,68	(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:	4 491,90	1 074,62	34,03		6,31	161,53	39,30	2,44		
2019.06.12. szerda	(00001) Iskola	T	Gyümölcs joghurt	194,00	46,41	3,20	1,40	1,40	4,70	0,00	0,00	7		
			Zala felvágott	267,37	63,96	3,57	5,40	2,06	0,06	0,00	0,68	6,(10)		
			Kifli	502,47	119,64	4,14	0,31	0,00	25,08	0,00	1,15	1,7		
		E	Rántott leves	152,47	36,48	0,63	2,40	0,27	3,08	0,01	0,10	1		
			Pirított zsemle	57,10	13,66	0,47	0,04	0,00	2,85	0,00	0,08	1		
			Paradicsommártás húsgombóccal	1 567,25	374,94	21,04	11,79	2,86	45,74	16,01	0,63	1,3,9		
			Burgonya 1/2 köret	795,27	190,26	4,63	2,23	0,26	37,00	0,00	0,02			
		U	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)		
			Lilahagyma	49,63	11,87	0,36	0,03	0,00	2,49	0,00	0,01			
		Összesen:	3 740,70	894,34	41,64		6,86	123,94	16,02	2,73				
2019.06.13. csütörtök	(00001) Iskola	T	Gyümölcslé	414,00	99,04	0,00	0,00	0,00	24,00	0,00	0,00			
			Kenőmáj	395,77	0,00	4,77	8,31	3,80	0,09	0,00	0,83	(1),(6),(7),(10)		
			Többszemélyes kenyér	25,83	6,15	0,24	0,04	0,00	1,20	0,00	0,05	1,(6),(11)		
			Uborka karika	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01			





2019.06.13. csütörtök	(00001) Iskola	E	Kukoricapüré leves	491,72	117,64	4,51	2,01	0,53	20,26	3,00	0,08	1,7	
			Rántott sertésszelet	1 219,86	291,83	22,15	10,66	2,99	26,47	0,00	0,25	1,3,7,(6)	
			Párolt rizs	1 477,25	353,41	6,42	8,60	1,00	62,17	0,00	0,01		
			Ízes rolád	444,82	106,41	3,07	1,77	0,37	19,09	6,99	0,07	1,3	
			Csemege uborka	28,77	6,88	0,30	0,05	0,00	1,30	0,00	1,20	10	
		U	Hamé tonhal pástétom	268,80	64,31	1,24	6,54	0,00	0,34	0,00	0,00	4	
			Zsemle teljes kiőrlésű	210,72	50,41	2,14	0,31	0,03	9,71	0,00	1,44	1	
	Összesen:	4 992,28	1 099,61	45,14		8,72	165,14	9,99	3,94				
2019.06.14. péntek	(00001) Iskola	T	Tej	186,01	44,50	6,80	1,50	0,90	4,60	4,60	0,10	7	
			Gépsonka	196,43	46,99	6,78	1,64	0,73	0,12	0,00	0,33	6	
			Zsemle teljes kiőrlésű	210,72	50,41	2,14	0,31	0,03	9,71	0,00	1,44	1	
			Újhagyma	25,68	6,14	0,37	0,05	0,00	1,05	0,00	0,00		
		E	Karalábéleves	228,38	54,64	2,44	1,04	0,13	8,73	0,00	0,17	1,3	
			Frankfurti sertéstokány	839,89	200,93	18,08	11,59	3,49	5,83	0,02	0,55	1,(6),(7),(10)	
			Tarhonya	1 233,64	295,13	8,13	7,94	0,79	47,45	0,00	0,00	1,3	
			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	Mogyorókrém	447,72	107,11	1,30	6,20	0,00	11,40	9,60	0,00		
			Korpás kifli	616,67	147,53	5,08	0,38	0,14	30,78	0,00	1,38	1	
			Összesen:	4 293,14	1 027,06	52,52		6,21	135,27	14,22	3,97		

Az étlapváltozás jogát fenntarjuk ! Diétás étkezést nem tudunk biztosítani !
 Diétás étkezés : Soproni Gyógyközpont
 Nagy Barnabásné Élelmezésvezet

