



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	(00481) Gyermek (4-6 év) Óvoda	T	Kakaó	430,80	103,06	6,80	3,14	1,67	11,58	0,00	0,27	7,15	
			Margarin	185,00	44,26	0,00	5,00	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	674,99	161,48	11,70	6,45	1,44	13,81	0,01	0,30	1,3	
			Mákos metélt	1 616,42	386,70	10,58	10,34	1,98	62,37	14,99	0,07	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:	4 231,18	1 012,24	37,33		7,26	144,06	39,30	2,67	
2019.06.12. szerda	(00481) Gyermek (4-6 év) Óvoda	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	
			Paradicsommártás húsgombóccal	1 406,51	336,49	17,33	10,52	2,42	42,74	16,01	0,59	1,3,9	
			Burgonya 1/2 köret	699,34	167,31	4,13	1,72	0,20	33,00	0,00	0,02		
			Pirított zsemle	57,10	13,66	0,47	0,04	0,00	2,85	0,00	0,08	1	
		U	Sajtkrém	83,25	19,92	2,40	1,20	0,00	0,60	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:	3 456,28	826,30	36,63		6,36	116,74	16,02	2,69			





2019.06.13. csütörtök		(00481) Gyermek (4-6 év) Óvoda										
2019.06.14. péntek	(00481) Gyermek (4-6 év) Óvoda	T	Gyümölcslé	414,00	99,04	0,00	0,00	0,00	24,00	0,00	0,00	
			Kenőmájás	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	
		E	Kukoricapüré leves	607,66	145,37	5,55	2,48	0,64	25,05	3,50	0,10	1,7
			Rántott sertésszelet	987,31	236,20	17,95	8,73	2,44	21,17	0,00	0,20	1,3,7,(6)
			Párolt rizs	1 281,23	306,51	5,64	7,17	0,83	54,51	0,01	0,35	
			Csemege uborka	28,77	6,88	0,30	0,05	0,00	1,30	0,00	1,20	10
			Ízes rolád	444,82	106,41	3,07	1,77	0,37	19,09	6,99	0,07	1,3
		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:		4 679,65	1 024,81	41,20		8,11	156,97	10,50	4,25	
		2019.06.14. péntek	(00481) Gyermek (4-6 év) Óvoda	T	Tejeskávé instant	408,24	97,66	6,81	3,01	1,64	10,70	0,00
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			321,73	76,97	3,40	1,19	0,15	12,98	0,00	0,25	1,3
	Frankfurti sertéstopány			839,89	200,93	18,08	11,59	3,49	5,83	0,02	0,55	1,(6),(7),(10)
	Tarhonya			1 031,71	246,82	6,88	6,39	0,63	40,15	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			671,58	160,67	1,95	9,30	0,00	17,10	14,40	0,00	
	Korpás kifli			616,67	147,53	5,08	0,38	0,14	30,78	0,00	1,38	1
Összesen:				4 630,65	1 107,80	52,89		6,81	144,02	14,42	4,22	

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

