



Tételes étlap 2020.06.15. - 2020.06.21.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2020. 06. 15. hétfő	(00001) Iskola	T	Gyümölcs joghurt	194,00	46,41	3,20	1,40	1,40	4,70	0,00	0,00	7		
			Kifli	502,47	119,64	4,14	0,31	0,00	25,08	0,00	1,15	1,7		
		E	Tárkonyos tejfölös raguleves	856,07	141,86	13,53	11,02	4,46	12,54	0,00	0,24	1,3,7		
			Darásmetélt	1 611,61	385,55	10,63	8,68	0,92	65,78	0,00	0,07	1,3		
			Sárgabarack lekvár	162,09	38,78	0,31	0,22	0,00	8,37	0,00	0,00			
		U	Vaj	336,84	80,58	0,34	8,00	0,00	1,70	0,00	0,00	7		
			Főtt tojás 1 db	276,19	66,07	5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,14	3		
			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			
				Összesen:	4 007,98	895,33	38,31		8,03	121,45	0,00	1,66		
2020. 06. 16. kedd	(00001) Iskola	T	Gyümölcslé	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)		
			Teljes kiőrlésű kenyér	44,14	10,56	0,40	0,04	0,01	2,14	0,00	0,06	1,(6),(7)		
			Vajkrém	298,00	71,29	0,50	7,40	0,00	1,04	0,00	0,18	7		
		E	Tojás leves	372,93	89,22	2,28	6,89	0,99	4,46	0,02	0,24	1,3		
			Vajbabfőzelék	726,92	110,96	5,25	10,71	3,55	13,78	0,04	0,24	1,7		
			Sült párizsi	175,48	41,98	0,77	4,25	0,79	0,10	0,00	0,15	(1),(6),(7),(10)		
			Félbarna kenyér	269,74	64,22	1,97	0,18	0,00	13,68	0,00	0,04	1,(6)		
				Gyümölcs	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
		U	Tavaszi pogácsa	1 026,45	245,56	9,64	4,06	0,95	42,56	0,00	0,04	1,3,7,11		
	Összesen:		3 503,17	774,82	21,54		6,49	108,80	0,06	1,02				
2020. 06. 17. szerda	(00001) Iskola	T	Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	7		
			Túrós batyu	1 325,67	317,15	12,81	7,96	1,94	48,41	7,29	0,07	1,3,7,(12)		
		E	Gyümölcs leves	498,64	77,33	1,45	4,22	2,11	18,77	8,29	0,03	1,7		
			Rántott hal	1 060,14	253,62	19,59	9,99	1,99	20,10	0,00	0,31	1,3,4,7,(6)		





2020. 06. 17. szombat (00001) Iskola	E	Majonézes burgonya	1 570,77	312,84	6,58	16,59	4,58	49,64	4,60	0,11	3,7,10,(1)	
	U	Zöldséges felvágott	267,37	63,96	3,57	5,46	2,06	0,06	0,00	0,68	(1),(6),(7),(10)	
		Zsemle teljes kiőrlésű	210,72	50,41	2,14	0,31	0,03	9,71	0,00	1,44	1	
		Összesen:	5 339,03	1 172,37	52,94		14,34	157,29	20,18	2,91		
2020. 06. 18. csütörtök (00001) Iskola	T	Gyümölcs tea	16,64	3,98	0,53	0,10	0,00	0,17	0,00	0,00		
		Soproni felvágott	200,84	48,05	6,36	6,30	0,86	0,06	0,00	0,00	(1),(6),(7),(10)	
		Kifli teljes kiőrlésű 44g	421,44	100,82	4,27	0,62	0,06	19,42	0,00	1,01	1,(6),(7)	
		Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,06	0,01	1,20	0,00	0,00		
	E	Daragaluskaleves	441,88	105,71	4,44	3,19	0,28	14,81	0,04	0,37	1,3	
		Csikós tokány	863,37	180,32	18,21	12,13	4,01	5,86	0,00	0,21	1,7	
		Bulgur	1 317,45	315,18	8,60	9,28	1,11	53,11	0,00	0,03	1	
	U	Fahéjas csiga	1 367,23	327,09	8,83	7,43	1,80	56,09	16,98	0,05	1,3,7	
		Összesen:	4 656,32	1 087,72	51,54		8,13	150,72	17,02	1,67		
2020. 06. 19. péntek (00001) Iskola	T	Tejeskávé instant	408,24	97,66	6,81	3,01	1,64	10,70	0,00	0,27	1,7	
		Fonott kakaós kalács	1 010,62	241,77	8,25	4,48	1,48	42,07	7,19	0,05	1,3,7	
		Margarin	185,00	44,26	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,10	7	
	E	Karalábéleves	175,73	42,04	1,78	0,79	0,07	6,82	0,00	0,16	1,3	
		Lecsós szelet	844,42	202,01	19,30	10,91	2,95	6,47	0,04	0,24	1	
		Burgonya	1 237,78	296,12	7,00	4,27	0,49	56,00	0,00	0,03		
	U	Kockasajt	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	
		Jégcsap retek	18,27	4,37	0,36	0,03	0,00	0,66	0,00	0,04		
	Összesen:	4 259,38	1 018,97	47,21		8,30	134,06	7,23	2,33			
2020. 06. 20. szombat (00001) Iskola	E	Paradicsom leves	563,98	134,92	2,67	2,85	0,38	24,46	12,99	0,27	1,3,9	
		Rakott burgonya	2 222,94	468,86	14,13	24,75	6,74	61,35	0,00	0,70	3,7,(1),(6),(10)	
		Csemege uborka	28,77	6,88	0,30	0,05	0,00	1,30	0,00	1,20	10	
		Összesen:	2 815,69	610,66	17,10		7,12	87,11	12,99	2,17		





2020. 06. 21. vasárnap	(00001) Iskola	E	Zöldborsóleves galuskával	294,93	70,56	3,89	1,16	0,19	11,00	0,01	0,36	1,3	
			Párizsi sertésszelet	2 062,63	493,45	21,04	38,40	6,26	15,35	0,00	0,22	1,3,7	
			Párolt rizs	1 477,25	353,41	6,42	8,60	1,00	62,17	0,00	0,01		
			Vegyes vágott savanyúság	41,58	9,95	0,55	0,10	0,00	1,70	0,00	0,44	(12)	
			Összesen:	3 876,39	927,37	31,90		7,45	90,22	0,01	1,03		

Az étlapváltozás jogát fenntarjuk ! Diétás étkezést nem tudunk biztosítani !

Diétás étkezés : Soproni Gyógyközpont

Az étlap a Quadro Byte-Élelem programmal készült

Nagy Barnabásné élelmezésvezető

