



Tételes étlap 2020.06.22. - 2020.06.28.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2020. 06. 22. hétfő	(00001) Iskola	T	Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	7	
			Kenőmájas	38,12	9,12	0,36	0,84	0,33	0,04	0,00	0,06	(1),(6),(7),(10)	
			Zsemle	456,79	109,28	3,76	0,28	0,10	22,80	0,00	1,17	1	
		E	Magyaros gombaleves	244,15	58,41	3,72	1,26	0,22	7,89	0,00	0,09	1,3	
			Füstölt főtt tarja	65,21	15,60	1,20	1,12	0,42	0,18	0,10	0,28		
			Zöldborsófőzelék	984,10	151,51	9,77	12,30	4,52	20,91	0,01	0,26	1,7	
			Félbarna kenyér	269,74	64,22	1,97	0,18	0,00	13,68	0,00	0,04	1,(6)	
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
		U	Zsemle teljes kiőrlésű	210,72	50,41	2,14	0,31	0,03	9,71	0,00	1,44	1	
			Zala felvágott	31,85	7,62	0,39	0,66	0,13	0,03	0,00	0,07	6,(10)	
	Vajkrém	298,00	71,29	0,50	7,40	0,00	1,04	0,00	0,18	7			
	Összesen:	3 149,81	669,31	31,01		7,38	93,88	0,11	3,87				
2020. 06. 23. kedd	(00001) Iskola	T	Gyümölcs tea	16,64	3,98	0,53	0,10	0,00	0,17	0,00	0,00		
			Pizzás csiga	823,00	196,89	7,89	3,84	0,82	32,78	2,70	0,50	3,7,(12)	
		E	Tejfölös bableves	861,07	153,55	10,03	7,34	2,84	24,80	0,04	0,37	1,7	
			Bolognai spagetti	1 799,63	430,53	25,37	12,05	2,55	54,47	0,60	0,26	1,3,7	
		U	Gyümölcs joghurt	214,50	51,32	5,10	0,15	0,15	6,90	0,00	0,00	7	
			Kifli	502,47	119,64	4,14	0,31	0,00	25,08	0,00	1,15	1,7	
	Összesen:	4 217,31	955,91	53,06		6,36	144,20	3,34	2,28				
2020. 06. 24. szerda	(00001) Iskola	T	Gyümölcsle	414,00	99,04	0,00	0,00	0,00	24,00	0,00	0,00		
			Kockasajt	168,60	40,33	1,57	3,06	1,64	1,63	0,00	0,00	7	
			Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,06	0,01	1,20	0,00	0,00		
			Kifli teljes kiőrlésű 44g	421,44	100,82	4,27	0,62	0,06	19,42	0,00	1,01	1,(6),(7)	
		E	Gyümölcsleves	724,69	131,41	1,78	4,35	2,11	31,20	20,89	0,03	1,7	
			Sertéspörkölt	780,51	186,73	17,59	11,27	2,84	3,60	0,05	0,19		





2020. 06. 24. szombat (00001) Iskola	E	Galuska	1 521,70	364,04	12,54	6,45	0,63	61,38	0,00	0,00	1,3	
		Uborka saláta	169,86	40,64	1,08	0,11	0,00	8,83	7,01	0,04		
	U	diós kifli	1 518,07	363,18	10,87	11,27	2,79	54,33	13,99	0,54	1,3,7,(12)	
		Összesen:	5 746,34	1 332,76	50,00		10,08	205,59	41,94	1,81		
2020. 06. 25. csütörtök (00001) Iskola	T	Kakaó	430,80	103,06	6,80	3,14	1,67	11,58	0,00	0,27	7,15	
		Mazsolás felvert	597,99	143,06	3,89	3,49	0,55	23,71	10,65	0,11	1,3,(6),(7),(8),(12)	
	E	Daragaluskaleves	441,88	105,71	4,44	3,19	0,28	14,81	0,04	0,37	1,3	
		Paraj főzelék	615,15	147,16	7,16	5,37	1,14	17,48	0,05	0,51	1,7,(6)	
		Főtt burgonya	823,09	196,91	5,25	0,42	0,05	42,00	0,00	0,02		
		Főtt tojás 1 db	276,19	66,07	5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,14	3	
	U	Zsemle teljes kiőrlésű	210,72	50,41	2,14	0,31	0,03	9,71	0,00	1,44	1	
		Körözött	293,18	70,14	3,07	5,88	2,91	1,14	0,00	0,73	7	
		Zöldpaprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
		Összesen:	3 713,57	888,40	38,51		7,87	121,57	10,74	3,59		
2020. 06. 26. péntek (00001) Iskola	T	Tejeskávé instant	408,24	97,66	6,81	3,01	1,64	10,70	0,00	0,27	1,7	
		Hamé tonhal pástétom	268,80	64,31	1,24	6,54	0,00	0,34	0,00	0,00	4	
		Teljes kiőrlésű kenyér	44,14	10,56	0,40	0,04	0,01	2,14	0,00	0,06	1,(6),(7)	
		Sárgarépa	3,26	0,78	0,03	0,01	0,00	0,14	0,14	0,00		
	E	Gulyásleves	1 094,01	261,72	17,50	7,09	2,06	31,16	0,01	0,16	1,3	
		Ízes bukta	2 592,68	620,26	18,16	13,34	3,38	105,82	13,98	0,10	1,3,7	
	U	Kifli	502,47	119,64	4,14	0,31	0,00	25,08	0,00	1,15	1,7	
		Olasz felvágott	35,99	8,61	0,36	0,78	0,32	0,03	0,03	0,07	6,(10)	
		Összesen:	4 949,59	1 183,54	48,64		7,41	175,41	14,16	1,81		
2020. 06. 27. szombat (00001) Iskola	E	Becsinált leves galuskával	661,86	158,34	13,58	5,54	1,46	13,19	0,00	0,21	1,3	
		Tarhonyáshús	1 964,22	469,91	25,76	17,32	3,42	52,17	0,02	0,19	1,3	
		Csemege uborka	28,77	6,88	0,30	0,05	0,00	1,30	0,00	1,20	10	
		Összesen:	2 654,85	635,13	39,64		4,88	66,66	0,02	1,60		





2020. 06. 28. vasárnap	(00001) Iskola	E	Tojás leves	372,93	89,22	2,28	6,89	0,99	4,46	0,02	0,24	1,3	
			Sült csirkecomb	1 068,62	255,65	41,04	9,43	1,74	1,41	0,04	0,00		
			Petrezselymes burgonya	1 250,47	299,15	7,22	4,29	0,49	56,49	0,00	0,03		
			Vegyes vágott savanyúság	41,58	9,95	0,55	0,10	0,00	1,70	0,00	0,44	(12)	
			Összesen:	2 733,60	653,97	51,09		3,22	64,06	0,06	0,71		

Az étlapváltozás jogát fenntarjuk ! Diétás étkezést nem tudunk biztosítani !

Diétás étkezés : Soproni Gyógyközpont

Az étlap a Quadro Byte-Élelem programmal készült

Nagy Barnabásné élelmezésvezet

