



Tételes étlap 2021.02.15. - 2021.02.21.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021. 02. 15. hétfő	(00481) Gyermek (4-6 év) Óvoda	T Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	7	
		Kifli	502,47	119,64	4,14	0,31	0,00	25,08	0,00	1,15	1,7	
		Mini méz	410,26	98,15	0,12	0,00	0,00	24,30	24,30	0,01		
		Margarin	138,75	33,19	0,00	3,75	0,00	0,00	0,00	0,08	7	
		E Becsinált leves	475,62	113,78	9,51	3,85	1,02	10,02	0,00	0,22	1,3	
		Lencsefőzelék	1 312,59	272,06	17,73	9,07	2,51	40,02	0,01	0,05	1,7,10	
		Vagdalt	607,79	145,40	13,25	6,89	1,95	7,44	0,01	0,40	1,3,7,(6)	
		Félbarna kenyér	269,74	64,22	1,97	0,18	0,00	13,68	0,00	0,04	1,(6)	
		Meggyes müzliszelet	1 716,00	410,53	6,20	8,20	3,00	75,00	31,00	0,07	1,6,(5),(7),(11)	
		U Bécsi felvágott	35,99	8,61	0,36	0,78	0,32	0,03	0,03	0,07	(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)	
		Uborka karika	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
			Összesen:	5 933,81	1 376,73	60,78		10,44	208,82	55,35	2,43	
2021. 02. 16. 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	
		Vajkrém	223,50	53,47	0,38	5,55	0,00	0,78	0,00	0,14	7	
		Zsemle teljes kiőrlésű	210,72	50,41	2,14	0,31	0,03	9,71	0,00	1,44	1	
		E Kukoricapüré leves	607,66	145,37	5,55	2,48	0,66	25,05	3,50	0,10	1,7	
		Sült csirkecomb	941,05	225,13	36,74	8,00	1,50	1,33	0,04	0,00		
		Burgonyapüré	516,21	123,50	3,27	0,21	0,00	26,98	0,00	0,15		
		Savanyúság	28,77	6,88	0,30	0,05	0,00	1,30	0,00	1,20	10	
		Narancs	259,66	62,12	0,90	0,30	0,00	12,75	0,00	0,01		
		U Almás lepény	1 024,10	228,22	6,91	5,08	1,85	42,80	5,99	0,02	1,3,7	
			Összesen:	4 242,47	998,16	62,99		5,71	132,28	9,53	3,33	





2021. 02. 17. szerda		(00481) Gyermek (4-6 év) Óvoda										
2021. 02. 18. csütörtök	(00481) Gyermek (4-6 év) Óvoda	T	Gyümölcs tea	16,64	3,98	0,53	0,10	0,00	0,17	0,00	0,00	
			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
		E	Tojás leves	271,57	64,97	1,96	4,97	0,75	3,06	0,02	0,24	1,3
			Gránátos kocka	1 449,63	346,80	9,14	8,46	0,87	57,79	0,00	0,01	1,3
			Csemege uborka	28,77	6,88	0,30	0,05	0,00	1,30	0,00	1,20	10
		U	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
		Összesen:		2 842,40	679,42	22,98		4,69	103,44	0,02	4,04	
		2021. 02. 19. péntek	(00481) Gyermek (4-6 év) Óvoda	T	Kakaó	430,80	103,06	6,80	3,14	1,67	11,58	0,00
Sós stangli	1 148,64				253,81	9,01	8,69	2,91	40,04	0,00	0,04	1,3,7
E	Zöldborsóleves			235,88	56,43	3,07	0,82	0,06	9,07	0,01	0,35	1,3
	Lecsós szelet			691,29	165,38	16,12	8,30	2,36	6,39	0,02	0,21	1
	Párolt rizs			1 281,23	306,51	5,64	7,17	0,83	54,51	0,01	0,35	
U	Csirkemell sonka			11,16	2,67	0,30	0,14	0,05	0,06	0,00	0,07	(1),(6),(7),(10)
	Margarin			138,75	33,19	0,00	3,75	0,00	0,00	0,00	0,08	7
	Zsemle teljes kiőrlésű			210,72	50,41	2,14	0,31	0,03	9,71	0,00	1,44	1
	Sárgarépa			3,26	0,78	0,03	0,01	0,00	0,14	0,14	0,00	
Összesen:				4 151,73	972,24	43,11		7,91	131,50	0,18	2,81	
2021. 02. 19. péntek	(00481) Gyermek (4-6 év) Óvoda	T	Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	7
			Hamé tonhal pástétom	268,80	64,31	1,24	6,54	0,00	0,34	0,00	0,00	4
			Rozsos kenyér	44,14	10,56	0,40	0,04	0,01	2,14	0,00	0,07	1,6,(7)
		E	Karfiolleves reszelt tésztával	231,81	55,46	2,71	1,09	0,19	8,72	0,04	0,37	1,3
			Sóskafőzelék	605,76	81,98	4,25	9,36	3,43	10,02	0,00	0,08	1,7
			Főtt tojás	276,19	66,07	5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,14	3
			Főtt burgonya	666,31	159,40	4,25	0,34	0,04	34,00	0,00	0,02	





2021. 02. 19. nántal (00481) Gyermek (4-6 év)	U	Sajtkrém	111,00	26,56	3,20	1,60	0,00	0,80	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:	2 838,72	616,18	30,75		6,57	77,23	0,04	2,43		

Az étlapváltozás jogát fenntarjuk ! Diétás étkezést nem tudunk biztosítani !

Diétás étkezés : Soproni Gyógyközpont

Az étlap a Quadro Byte-Élelem programmal készült

Nagy Barnabásné élelmezésvezet

