



Tételes étlap 2021.02.15. - 2021.02.21.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021. 02. 15. hétfő	(00001) Iskola	T	Tej	186,01	44,50	6,80	1,50	0,90	4,60	4,60	0,10	7
			Mini méz	410,26	98,15	0,12	0,00	0,00	24,30	24,30	0,01	
			Kifli	502,47	119,64	4,14	0,31	0,00	25,08	0,00	1,15	1,7
		E	Becsinált leves	661,86	158,34	13,58	5,54	1,46	13,19	0,00	0,21	1,3
			Lencsefőzelék	1 772,62	365,33	23,61	13,07	3,55	52,56	0,03	0,10	1,7,10
			Vagdalt	714,48	170,93	15,57	8,23	2,30	8,47	0,02	0,46	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:	6 328,31	1 454,34	73,05		11,54	219,56	59,98	2,28		
2021. 02. 16. kedd	(00001) Iskola	T	Kakaó	230,16	55,06	4,00	0,40	0,27	8,80	0,00	0,45	6,7,15
			Vajkrém	298,00	71,29	0,50	7,40	0,00	1,04	0,00	0,18	7
			Zsemle teljes kiőrlésű	210,72	50,41	2,14	0,31	0,03	9,71	0,00	1,44	1
		E	Kukoricapüré leves	491,72	117,64	4,51	2,01	0,54	20,26	3,00	0,08	1,7
			Sült csirkecomb	1 068,62	255,65	41,04	9,43	1,74	1,41	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	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:	3 800,33	908,60	64,00		3,98	112,03	3,04	4,66		





2021. 02. 17. szerda		(00001) Iskola											
T	Gyümölcslé	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			
	Zsemle teljes kiőrlésű	210,72	50,41	2,14	0,31	0,03	9,71	0,00	1,44	1			
	E	Tojás leves	372,93	89,22	2,28	6,89	0,99	4,46	0,02	0,24	1,3		
		Gránátos kocka	1 828,30	437,39	11,57	10,59	1,08	73,03	0,00	0,02	1,3		
		Csemege uborka	28,77	6,88	0,30	0,05	0,00	1,30	0,00	1,20	10		
	U	Almás lepény	1 024,10	228,22	6,91	5,08	1,85	42,80	5,99	0,02	1,3,7		
	Összesen:	4 047,42	951,49	24,77		5,59	156,93	6,01	2,92				
2021. 02. 18. csütörtök		(00001) Iskola											
T	Tej	186,01	44,50	6,80	1,50	0,90	4,60	4,60	0,10	7			
	Löncs felvágott	27,84	6,66	0,36	0,54	0,20	0,08	0,00	0,07	(1),(6),(7),(10)			
	Rozsos kenyér	44,14	10,56	0,40	0,04	0,01	2,14	0,00	0,07	1,6,(7)			
E	Zöldborsóleves	265,74	63,57	3,32	0,85	0,06	10,53	0,01	0,35	1,3			
	Lecsős szelet	844,42	202,01	19,30	10,91	2,95	6,47	0,04	0,24	1			
	Párolt rizs	1 477,25	353,41	6,42	8,60	1,00	62,17	0,00	0,01				
U	Csirkemell sonka	11,16	2,67	0,30	0,14	0,05	0,06	0,00	0,07	(1),(6),(7),(10)			
	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:	3 070,54	734,57	39,07		5,20	95,90	4,79	2,35				
2021. 02. 19. péntek		(00001) Iskola											
T	Kakaó	230,16	55,06	4,00	0,40	0,27	8,80	0,00	0,45	6,7,15			
	Sós stangli	1 148,64	253,81	9,01	8,69	2,91	40,04	0,00	0,04	1,3,7			
E	Karfiolleves reszelt tésztával	266,89	63,85	3,03	1,12	0,20	10,42	0,04	0,37	1,3			
	Sóskafőzelék	707,36	95,79	4,88	11,40	4,05	10,66	0,00	0,10	1,7			
	Főtt tojás	276,19	66,07	5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,14	3			
	Főtt burgonya	823,09	196,91	5,25	0,42	0,05	42,00	0,00	0,02				
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:	3 792,32	812,83	37,27		8,75	123,33	0,04	2,60				





Az étlapváltozás jogát fenntarjuk ! Diétás étkezést nem tudunk biztosítani !
Diétás étkezés : Soproni Gyógyközpont
Az étlap a Quadro Byte-Élelem programmal készült
Nagy Barnabásné élelmezésvezet

