



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2021.05.03. - 2021.05.09.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021. 05. 03. hétfő	(00585) Alsós rost-és kalóriadús Komló	E Zöldségleves	269,57	64,37	1,88	0,24	9,97	0,70	1,08		
		Főtt tojás	343,00	82,06	5,50	1,50	0,35	0,20	0,18		
		Spenót, Főtt burgonya	1 260,48	301,55	11,60	1,21	47,57	0,02	0,73		
		Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	0,30	24,10	0,15	0,30		
		Banán	438,77	104,97	1,30	0,00	24,20	0,00	0,06		
		Vaníliaízű puding kakaós öntettel	391,88	93,75	1,50	0,75	19,25	14,88	0,80		
	Összesen:		3 259,64	779,70	26,68	4,00	125,44	15,95	3,15		
2021. 05. 04. kedd	(00585) Alsós rost-és kalóriadús Komló	E Paradicsom leves	616,87	147,58	2,58	0,40	27,15	17,05	0,78		
		Zöldséges csirketokány	923,20	220,86	15,80	3,83	9,86	0,00	0,89		
		Tészta köret	1 252,30	299,59	8,37	0,53	49,50	0,00	0,59		
		Reszelt trappista sajt	310,88	74,37	5,54	3,57	0,32	0,00	0,30		
		Körte	116,33	27,83	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
			Összesen:		3 219,58	770,23	32,61	8,33	92,43	17,05	2,57



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 05. 05. szerda	(00585) Alsós rost-és kalóriadús Komló	E	Tarhonyaleves	305,94	73,19	2,05	0,18	11,78	0,64	0,68		
			Sertéssült	795,85	190,40	17,54	2,84	4,60	0,00	1,01		
			Lencsefőzelék	1 316,02	314,84	17,80	1,78	41,63	0,18	0,61		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	0,30	24,10	0,15	0,30		
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
			Összesen:	3 119,16	746,22	42,69	5,10	89,11	0,97	2,61		
2021. 05. 06. csütörtök	(00585) Alsós rost-és kalóriadús Komló	E	Burgonyaleves	547,12	130,89	3,56	1,46	19,71	0,64	0,81		
			Leccsós csirkemáj	628,57	150,38	16,72	1,53	6,44	0,00	0,74		
			Párolt rizs	1 265,25	302,69	5,72	0,78	54,45	0,14	0,99		
			Narancs	138,49	33,13	0,48	0,00	6,80	0,00	0,01		
			Fatörzs kifli	781,66	187,00	4,20	2,50	26,80	6,10	0,50		
			Összesen:	3 361,09	804,09	30,68	6,27	114,20	6,88	3,05		
2021. 05. 07. péntek	(00585) Alsós rost-és kalóriadús Komló	E	Sertésraguleves	606,64	145,13	11,88	1,48	11,20	0,09	0,74		
			Szilvatöltelékes gombóc fahéjas porcukorral	2 181,81	521,96	9,65	1,02	89,17	39,98	0,82		
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
			Összesen:	2 933,86	701,88	21,93	2,50	107,37	40,07	1,57		