



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2021.05.10. - 2021.05.16.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021. 05. 10. hétfő	(00585) Alsós rost-és kalóriadús Komló	E Tavaszi zöldségleves vajgaluskával	346,07	82,79	2,95	0,66	9,79	0,53	0,68		
		Csirkemell cornflakes bundában	1 139,44	272,59	23,13	1,68	13,44	0,00	0,91		
		Burgonyapüré	587,60	139,90	4,00	0,60	27,60	2,40	0,00		
		Vitamin saláta	180,17	43,10	1,06	0,01	9,23	5,00	0,53		
		Banán	438,77	104,97	1,30	0,00	24,20	0,00	0,06		
		Tejkrémszelet	501,60	120,00	3,07	3,34	11,70	8,90	0,13		
		Összesen:	3 193,65	763,35	35,51	6,29	95,96	16,83	2,31		
2021. 05. 11. kedd	(00585) Alsós rost-és kalóriadús Komló	E Gombaleves	341,42	81,68	3,74	0,27	11,39	0,64	0,85		
		Flekken szelet	776,85	185,85	17,37	2,84	3,68	0,14	0,81		
		Vajas kukorica, Rizs	1 353,10	323,71	7,94	1,03	58,02	0,14	0,60		
		Csokoládés müzliszelet	330,96	79,18	1,20	0,00	12,20	4,20	0,00		
		Szőlő	269,63	64,50	0,48	0,00	14,48	0,00	0,00		
		Összesen:	3 071,96	734,92	30,73	4,14	99,77	5,12	2,26		



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 05. 12. szerda		(00585) Alsós rost-és kalóriadús Komló										
E	Zöldséges karalábéleves	328,98	78,57	2,60	0,25	12,61	0,71	0,68				
	Halfilé bakonyi módra	816,11	195,24	15,23	3,30	6,21	0,00	0,87				
	Bulgur	1 034,02	247,37	7,37	0,67	45,52	0,00	0,62				
	Körte	116,33	27,83	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01				
	Pöttyös Rudi natúr	862,76	206,40	5,70	9,18	23,58	22,92	0,66				
	Összesen:	3 158,20	755,41	31,22	13,40	93,52	23,63	2,84				
2021. 05. 13. csütörtök		(00585) Alsós rost-és kalóriadús Komló										
E	Lebbencsleves	520,42	124,50	3,03	1,10	17,68	0,53	0,92				
	Pulyka aprópecsenye	754,26	180,44	16,79	2,93	2,57	0,20	0,68				
	Finomfőzelék	672,28	160,83	6,44	0,85	20,52	1,92	0,92				
	Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	0,36	28,92	0,18	0,36				
	Szőlő	404,44	96,76	0,72	0,00	21,72	0,00	0,01				
	Összesen:	3 018,53	722,13	32,86	5,24	91,41	2,83	2,89				
2021. 05. 14. péntek		(00585) Alsós rost-és kalóriadús Komló										
E	Becsinált leves	696,99	166,74	12,23	2,72	11,26	0,42	0,94				
	Diós csiga	2 291,70	548,25	12,74	4,34	69,93	19,98	0,45				
	Alma	174,50	41,75	0,48	0,00	8,40	0,00	0,01				
	Összesen:	3 163,19	756,74	25,45	7,06	89,59	20,40	1,40				