



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2021.05.10. - 2021.05.16.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	T.Zsír v (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021. 05. 10. hétfő	(00576) Felső laktózm.- fruktózs.Komló	E	Zöldség leves	301,47	71,99	1,99	0,30	10,66	0,07	1,09		
			Sült csirkecomb	801,32	191,70	23,12	1,97	1,18	0,00	1,25		
			Fejtett babfőzelék (TEJMENTES)	1 446,28	346,00	17,93	0,74	53,86	0,00	0,80		
			Teljes kiőrl.kifli	459,80	110,00	3,75	0,15	20,65	0,25	0,60		
			Összesen:	3 008,87	719,69	46,79	3,16	86,35	0,32	3,74		
2021. 05. 11. kedd	(00576) Felső laktózm.- fruktózs.Komló	E	Almalé	386,00	91,90	0,10	0,00	22,60	11,00	0,00		
			Rántott hal (tejmentes)	1 292,29	309,16	17,97	2,37	11,04	0,66	0,98		
			Petrezselymes burgonya	934,11	223,47	5,83	0,14	46,18	0,00	0,81		
			Káposzta saláta (szőlőcukorral)	172,28	41,22	1,33	0,02	8,27	0,00	0,81		
			Összesen:	2 784,68	665,75	25,23	2,53	88,09	11,66	2,60		
2021. 05. 12. szerda	(00576) Felső laktózm.- fruktózs.Komló	E	Zöldséges karalábé leves	383,96	91,70	2,98	0,31	14,34	0,08	0,90		
			Gombás sertésragu	862,43	206,32	17,75	3,29	7,05	0,00	0,84		
			Bulgur	1 355,30	324,23	9,83	0,82	60,70	0,00	0,82		
			Összesen:	2 601,69	622,25	30,56	4,42	82,09	0,08	2,56		



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 05. 13. csütörtök	(00576) Felső laktózm.- fruktózs. Komló	E	Lebbencsleves	614,25	146,95	3,49	1,30	20,81	0,00	1,14		
			Pulyka aprópecsenye	937,26	224,23	20,94	3,66	2,96	0,26	0,76		
			Finomfőzelék (tejment- fruktózszegevény)	752,67	180,07	6,03	0,71	24,01	1,14	0,89		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	0,36	28,92	0,18	0,36		
			Összesen:	2 971,31	710,85	36,34	6,03	76,70	1,58	3,15		
2021. 05. 14. péntek	(00576) Felső laktózm.- fruktózs. Komló	E	Becsinált leves (TEJMENTES)	727,99	174,16	14,35	1,89	11,85	0,00	1,17		
			Burgonyás tészta	1 971,62	471,68	14,48	1,21	81,53	0,00	0,70		
			Vitamin saláta (szőlőcukorral)	195,34	46,73	1,17	0,02	9,95	0,00	0,63		
			Összesen:	2 894,95	692,57	30,00	3,12	103,33	0,00	2,50		