



# ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2021.05.17. - 2021.05.23.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021. 05. 17. hétfő	(00585) Alsós rost-és kalóriadús Komló	E Csontleves	259,46	62,07	2,48	0,02	10,21	0,54	1,27		
		Znaimi sertésborda	951,33	227,59	18,14	4,77	4,25	0,40	0,95		
		Tejhabos puding	643,72	154,00	1,40	3,50	27,48	21,70	0,26		
		Petrezselymes burgonya	844,43	202,02	5,32	0,11	42,15	0,00	0,81		
		Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	0,30	24,10	0,15	0,30		
		Körte	116,33	27,83	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
		Összesen:	3 371,21	806,51	32,56	8,70	113,79	22,79	3,60		
2021. 05. 18. kedd	(00585) Alsós rost-és kalóriadús Komló	E Fokhagymakrém leves	438,01	104,79	3,37	1,48	12,17	0,64	0,84		
		Milánói makaróni	2 440,11	583,76	26,48	9,15	59,25	3,90	1,14		
		Alma	116,33	27,83	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
		Kinder tejszelet	491,00	117,46	2,20	4,60	9,50	8,30	0,17		
		Összesen:	3 485,45	833,84	32,37	15,23	86,52	12,84	2,16		
2021. 05. 19. szerda	(00585) Alsós rost-és kalóriadús Komló	E Zöldséges reszeltészta leves	305,40	73,06	2,27	0,19	12,31	0,11	1,28		
		Petőfi marhapörkölt	874,00	209,09	15,76	1,04	3,65	0,00	0,70		
		Felesborsófőzelék	925,52	221,42	12,06	0,52	33,72	0,00	1,00		
		Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	0,30	24,10	0,15	0,30		



# ISKOLA ÉTTEREM

2021. 05. 19. szerda	(00585) Alsós rost-és kalóriadús Komló	E	Meggyes muffin	809,22	193,59	3,17	2,19	26,58	12,39	0,05		
		Összesen:	3 470,08	830,16	38,16	4,24	100,36	12,65	3,33			
2021. 05. 20. csütörtök	(00585) Alsós rost-és kalóriadús Komló	E	Gyümölcsleves	591,53	141,51	3,08	0,38	29,46	14,99	0,37		
		Fűszeres csirkemell	555,74	132,95	19,86	0,73	0,91	0,00	0,94			
		Sárgarépás rizs	1 299,66	310,92	5,98	0,79	56,10	0,16	0,84			
		Vitamin saláta	180,17	43,10	1,06	0,01	9,23	5,00	0,53			
		Sajtos kocka pogácsa	844,36	202,00	4,60	4,60	23,00	0,60	0,55			
Összesen:	3 471,46	830,48	34,58	6,51	118,70	20,75	3,23					
2021. 05. 21. péntek	(00585) Alsós rost-és kalóriadús Komló	E	Tárkonyos csirkeraguleves	672,33	160,84	14,20	1,66	14,14	0,11	0,73		
		Császármorzsa	2 017,80	482,73	10,40	0,00	71,40	0,00	0,02			
		Meggy dzsem	252,75	60,47	0,11	0,00	14,75	13,46	0,00			
		Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00			
		Körte	116,33	27,83	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01			
		Összesen:	3 227,04	772,02	25,03	1,66	115,88	23,56	0,76			