ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2021.05.24. - 2021.05.30.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021. 05. 25. kedd	(00570) Felsős Szilvás Komló	**T**	Tej	507,15	121,33	8,50	2,04	13,25	0,00	0,33		
			Vajas ízű margarin	296,36	70,90	0,04	2,20	0,04	0,04	0,03		
			Teljes kiőrlésű kakaós foszlós kalács	802,04	191,88	4,88	2,13	31,44	9,19	0,43		
		E	Rostos almalé (100%-os)	579,67	138,68	0,18	0,00	35,00	0,00	0,02		
			Sertésborda parasztosan	2 104,21	503,40	26,06	5,10	51,57	0,26	1,20		
			Káposzta saláta	191,99	45,93	1,49	0,02	9,23	4,00	0,82		
			Fehér kenyér	238,80	57,13	1,90	0,00	11,50	0,02	0,20		
		U	Pöttyös Rudi natúr	431,38	103,20	2,85	4,59	11,79	11,46	0,33		
			Banán	351,02	83,98	1,04	0,00	19,36	0,00	0,04		
			Összesen:	5 502,62	1 316,43	46,94	16,08	183,18	24,97	3,40		
2021. 05. 26. szerda	(00570) Felsős Szilvás Komló	**T**	Tea	163,71	39,17	0,40	0,00	9,13	8,99	0,00		
			Bécsi rudacska	57,27	13,70	6,50	3,85	0,00	0,00	1,05		
			Ketchup	90,72	21,70	0,42	0,00	4,80	2,80	0,43		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	0,36	28,92	0,18	0,36		
		E	Brokkolikrémleves	454,82	108,81	5,07	0,65	13,66	0,80	0,86		
			Halpaprikás	821,43	196,51	15,25	3,15	5,92	0,00	0,43		

ISKOLA ÉTTEREM

2021. 05. 26. szerda	(00570) Felsős Szilvás Komló	**E**	Bulgur	1 355,30	324,23	9,83	0,82	60,70	0,00	0,82	
			Narancs	138,49	33,13	0,48	0,00	6,80	0,00	0,01	
			Fehér kenyér	238,80	57,13	1,90	0,00	11,50	0,02	0,20	
		U	Trapista sajt	621,77	148,75	11,08	7,14	0,64	0,00	0,60	
			Delma margarin	75,24	18,00	0,05	0,00	0,05	0,05	0,08	
			Paprika	16,38	3,92	0,24	0,00	0,60	0,00	0,00	
			Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,00	33,16	0,11	0,60	
			Összesen:	5 396,26	1 290,97	62,71	15,97	175,88	12,95	5,44	
2021. 05. 27. csütörtök	(00570) Felsős Szilvás Komló	**T**	Tejeskávé	629,63	150,63	6,90	1,63	23,77	12,03	0,27	
			Főtt tojás	207,14	49,55	4,05	0,93	0,18	0,00	0,11	
			Liga margarin	132,80	31,77	0,01	0,95	0,02	0,00	0,05	
			Uborka	14,74	3,53	0,30	0,00	0,51	0,00	0,01	
			Fehér kenyér	716,40	171,39	5,70	0,00	34,50	0,06	0,60	
		E	Tojásleves	284,58	68,08	2,26	0,63	5,36	0,00	0,82	
			Húspogácsa	1 305,73	312,38	13,31	6,13	9,02	0,04	1,11	
			Zöldbabfőzelék	988,10	236,39	7,69	3,07	25,40	0,00	0,82	
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	0,30	24,10	0,15	0,30	
		U	Gyümölcs joghurt	551,76	132,00	5,25	2,70	16,80	16,05	0,23	

ISKOLA ÉTTEREM

2021. 05. 27. csütörtök	(00570) Felsős Szilvás Komló	**U**	Kifli	625,05	149,53	4,95	0,27	28,71	1,08	0,39	
			Összesen:	6 011,87	1 438,25	55,32	16,61	168,37	29,41	4,71	
2021. 05. 28. péntek	(00570) Felsős Szilvás Komló	**T**	Tej	405,72	97,06	6,80	1,63	10,60	0,00	0,27	
			Kőrözött	313,75	75,06	6,93	2,14	2,88	0,00	0,81	
			Kukoricás kenyér	724,80	173,40	5,70	0,00	34,98	0,06	0,72	
		E	Legényfogó leves	905,51	216,63	20,32	2,26	17,25	0,01	0,98	
			Mákos metélt	2 461,69	588,92	17,13	3,63	89,27	24,98	1,88	
			Alma	116,33	27,83	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01	
		U	Szeletelt szalámi	295,50	70,69	2,70	2,25	1,43	0,00	0,00	
			Liga margarin	132,80	31,77	0,01	0,95	0,02	0,00	0,05	
			Zöldhagyma	27,00	6,46	0,37	0,01	1,47	0,00	0,01	
			Telj.kiőrl.zsemle	660,00	157,89	5,83	0,38	28,38	0,16	0,29	
			Összesen:	6 043,10	1 445,71	66,11	13,25	191,88	25,21	5,02	