



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2021.05.24. - 2021.05.30.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021. 05. 25. kedd	(00514) Alsós gombamentes Komló	E Rostos almalé (100%-os)	579,67	138,68	0,18	0,00	35,00	0,00	0,02		
		Sertésborda parasztosan	1 817,16	434,73	23,04	4,32	45,39	0,17	1,09		
		Káposzta saláta	155,77	37,26	1,15	0,02	7,57	3,50	0,71		
		Fehér kenyér	238,80	57,13	1,90	0,00	11,50	0,02	0,20		
		Összesen:	2 791,40	667,80	26,27	4,34	99,46	3,69	2,02		
2021. 05. 26. szerda	(00514) Alsós gombamentes Komló	E BrokkolikréMLEVES	379,68	90,83	4,42	0,50	12,19	0,64	0,66		
		Halpaprikás	693,63	165,94	13,45	2,60	4,93	0,00	0,31		
		Bulgur	1 034,02	247,37	7,37	0,67	45,52	0,00	0,62		
		Narancs	138,49	33,13	0,48	0,00	6,80	0,00	0,01		
		Összesen:	2 245,82	537,27	25,72	3,77	69,44	0,64	1,60		



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 05. 27. csütörtök	(00514) Alsós gombamentes Komló	E	Tojásleves	216,19	51,72	1,75	0,54	3,29	0,00	0,62		
		Húspogácsa	1 133,72	271,22	11,09	5,23	7,45	0,03	0,86			
		Zöldbabfőzelék	830,06	198,58	6,43	2,61	21,02	0,00	0,71			
		Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	0,30	24,10	0,15	0,30			
		Összesen:	2 735,91	654,52	24,17	8,68	55,86	0,18	2,49			
2021. 05. 28. péntek	(00514) Alsós gombamentes Komló	E	Legényfogó leves (gombamentes)	712,15	170,37	15,78	1,77	14,31	0,01	0,75		
		Mákos metélt	2 072,68	495,86	14,60	2,96	75,79	19,98	1,62			
		Alma	116,33	27,83	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01			
		Összesen:	2 901,16	694,06	30,70	4,73	95,70	19,99	2,38			