



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2021.05.24. - 2021.05.30.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021. 05. 25. kedd	(00585) Alsós rost-és kalóriadús 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		
		Pöttyös Rudi natúr	431,38	103,20	2,85	4,59	11,79	11,46	0,33		
	Összesen:	3 222,78	771,00	29,12	8,93	111,25	15,15	2,35			
2021. 05. 26. szerda	(00585) Alsós rost-és kalóriadús 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		
		Szőlő	337,04	80,63	0,60	0,00	18,10	0,00	0,01		
		Gyümölcs joghurt	551,76	132,00	5,25	2,70	16,80	16,05	0,23		
	Összesen:	2 996,13	716,77	31,09	6,47	97,54	16,69	1,83			
2021. 05. 27. csütörtök	(00585) Alsós rost-és kalóriadús 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		



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 05. 27. csütörtök		(00585) Alsós rost-és kalóriadús Komló									
E	Nektarin	184,87	44,23	0,75	0,04	9,42	0,00	0,00			
	Csokoládés müzliszelet	330,96	79,18	1,20	0,00	12,20	4,20	0,00			
	Összesen:	3 251,74	777,93	26,12	8,72	77,48	4,38	2,49			
2021. 05. 28. péntek		(00585) Alsós rost-és kalóriadús Komló									
E	Legényfogyó leves	731,61	175,03	16,49	1,78	14,70	0,01	0,75			
	Mákos guba	2 068,77	494,92	16,63	3,91	76,58	22,40	0,81			
	Vanília sodó	605,06	144,75	4,43	1,19	26,04	14,00	0,18			
	Alma	116,33	27,83	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01			
	Összesen:	3 521,77	842,53	37,87	6,88	122,92	36,41	1,75			