



# ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2021.06.07. - 2021.06.13.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021. 06. 07. hétfő	(00585) Alsós rost-és kalóriadús Komló	E	Zöldséges zellerleves	308,00	73,55	2,38	0,21	11,99	0,60	0,89		
			Párolt sertésszelet	732,12	175,15	17,16	2,79	2,35	0,09	0,61		
			Serpenyős burgonya	1 015,67	242,98	5,85	0,42	45,28	0,00	0,53		
			Csemege uborka	42,00	10,05	0,42	0,00	1,68	1,33	0,70		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	0,36	28,92	0,18	0,36		
			Nektarin	184,87	44,23	0,75	0,04	9,42	0,00	0,00		
			Összesen:	2 949,79	705,56	32,44	3,82	99,64	2,20	3,09		
2021. 06. 08. kedd	(00585) Alsós rost-és kalóriadús Komló	E	Meggye leves	537,28	128,54	2,96	0,38	25,85	11,99	0,37		
			Borsos tokány	908,71	217,40	17,84	4,39	3,31	0,00	0,84		
			Tészta köret	1 252,30	299,59	8,37	0,53	49,50	0,00	0,59		
			Káposzta saláta	155,77	37,26	1,15	0,02	7,57	3,50	0,71		
			Csokoládés müzliszelet	330,96	79,18	1,20	0,00	12,20	4,20	0,00		
						Összesen:	3 185,02	761,97	31,52	5,32	98,43	19,69



# ISKOLA ÉTTEREM

2021. 06. 09. szerda	(00585) Alsós rost-és kalóriadús Komló	E	Fokhagymakrém leves	438,01	104,79	3,37	1,48	12,17	0,64	0,84		
			Halfilé bakonyi módra	816,11	195,24	15,23	3,30	6,21	0,00	0,87		
			Bulgur	1 034,02	247,37	7,37	0,67	45,52	0,00	0,62		
			Banán	351,02	83,98	1,04	0,00	19,36	0,00	0,04		
			Kinder tejszelet	491,00	117,46	2,20	4,60	9,50	8,30	0,17		
	Összesen:	3 130,16	748,84	29,21	10,05	92,76	8,94	2,54				
2021. 06. 10. csütörtök	(00585) Alsós rost-és kalóriadús Komló	E	Zöldséges reszeltészta leves	305,40	73,06	2,27	0,19	12,31	0,11	1,28		
			Rakott kelkáposzta	1 729,32	413,71	20,48	7,97	23,74	0,00	1,32		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	0,36	28,92	0,18	0,36		
			Gyümölcs joghurt	551,76	132,00	5,25	2,70	16,80	16,05	0,23		
			Összesen:	3 253,61	778,37	33,88	11,22	81,77	16,34	3,19		
2021. 06. 11. péntek	(00585) Alsós rost-és kalóriadús Komló	E	Gulyásleves	720,56	172,28	10,98	1,53	17,27	0,40	0,93		
			Díós nudli	2 634,13	630,17	15,42	3,20	97,92	19,98	0,99		
			Alma	116,33	27,83	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
			Összesen:	3 471,02	830,28	26,72	4,73	120,79	20,38	1,93		