



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2021.06.14. - 2021.06.20.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	T.Zsír v (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021. 06. 14. hétfő	(00536) Felső EGYMI Komló	R	Tejbedara, Fahéjas szórat	1 946,12	465,58	12,76	2,04	93,57	46,65	0,73		
		T	Tejeskáv	629,63	150,63	6,90	1,63	23,77	12,03	0,27		
			Sajtkrém	337,20	80,67	3,14	3,28	3,25	0,00	0,47		
			Paprika	24,57	5,88	0,36	0,00	0,90	0,00	0,00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	0,36	28,92	0,18	0,36		
		E	Tavaszi zöldségleves vajgaluskával	456,03	109,10	3,95	0,83	13,14	0,80	0,80		
			Szezámós rántott csirkemell	1 855,10	443,80	33,30	3,04	12,98	0,00	1,25		
			Burgonyapüré	734,50	174,88	5,00	0,75	34,50	3,00	0,00		
			Uborka saláta	118,55	28,36	1,01	0,00	5,83	4,00	0,62		
		U	Monte Snack szelet	537,00	128,47	1,45	5,71	10,30	7,54	0,10		
			Alma	116,33	27,83	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
		V	Tea	163,71	39,17	0,40	0,00	9,13	8,99	0,00		
			Hamburger	2 467,95	590,42	20,74	9,22	71,61	7,59	2,41		
			Összesen:	10 053,82	2 404,39	95,21	26,86	313,50	90,78	7,02		



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 06. 15. kedd	(00536) Felső EGYMI Komló	R	Tea	163,71	39,17	0,40	0,00	9,13	8,99	0,00		
			Liga margarin	132,80	31,77	0,01	0,95	0,02	0,00	0,05		
			Zala felvágott	290,93	69,60	4,80	2,20	0,88	0,12	0,91		
			Uborka	14,74	3,53	0,30	0,00	0,51	0,00	0,01		
			Kukoricás kenyér	724,80	173,40	5,70	0,00	34,98	0,06	0,72		
		T	Tej	507,15	121,33	8,50	2,04	13,25	0,00	0,33		
			Vajas ízű margarin	148,18	35,45	0,02	1,10	0,02	0,02	0,02		
			Teljes kiőrlésű kakaós foszlós kalács	802,04	191,88	4,88	2,13	31,44	9,19	0,43	 	
		E	Tojásleves	284,58	68,08	2,26	0,63	5,36	0,00	0,82	 	
			Vadas tokány	1 127,07	269,63	22,74	4,99	8,37	2,07	1,04	 	
			Spagetti	1 494,64	357,57	12,00	1,13	58,32	0,00	0,76	 	
			Körte	116,33	27,83	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
		U	Snidlinges májas	322,68	77,20	3,01	3,24	0,55	0,00	0,45		
			Zöldhagyma	40,50	9,69	0,55	0,01	2,20	0,00	0,01		
			Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,00	33,16	0,11	0,60		
			Összesen:	6 865,35	1 642,45	71,10	18,42	203,79	20,56	6,16		