



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2021.06.14. - 2021.06.20.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021. 06. 14. hétfő	(00514) Alsós gombamentes Komló	E Tav. zöldségleves vajgaluskával (gombament.)	337,96	80,85	2,65	0,66	9,63	0,53	0,68		
		Szezámós rántott csirkemell	1 600,31	382,85	28,78	2,60	10,52	0,00	1,00		
		Burgonyapüré	587,60	139,90	4,00	0,60	27,60	2,40	0,00		
		Uborka saláta	99,16	23,72	0,80	0,00	4,94	3,50	0,42		
		Összesen:	2 625,03	627,32	36,23	3,86	52,69	6,43	2,10		
2021. 06. 15. kedd	(00514) Alsós gombamentes Komló	E Tojásleves	216,19	51,72	1,75	0,54	3,29	0,00	0,62		
		Vadas tokány	902,98	216,02	18,19	3,99	6,74	1,72	0,79		
		Spagetti	1 299,04	310,77	10,50	0,96	51,03	0,00	0,74		
		Körte	116,33	27,83	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
		Összesen:	2 534,54	606,34	30,76	5,49	66,66	1,72	2,16		



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 06. 16. szerda	(00514) Alsós gombamentes Komló	E	Csontleves	259,46	62,07	2,48	0,02	10,21	0,54	1,27		
			Paradicsomos húsgombóc, Főtt burgonya	1 787,83	427,71	14,78	4,81	54,77	16,79	1,61		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	0,30	24,10	0,15	0,30		
			Összesen:	2 603,23	622,78	22,16	5,13	89,08	17,48	3,18		
2021. 06. 17. csütörtök	(00514) Alsós gombamentes Komló	E	Naracslé 100% 0,20 l	378,00	90,00	1,40	0,10	18,80	18,80	0,00		
			Dubarry sertésborda	1 353,61	323,83	25,19	7,07	10,74	0,00	1,34		
			Mexikói rizs	1 355,13	324,19	6,92	0,78	58,23	0,16	0,60		
			Vitamin saláta	180,17	43,10	1,06	0,01	9,23	5,00	0,53		
	Összesen:	3 266,91	781,12	34,57	7,96	97,00	23,96	2,47				



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 06. 18. péntek (00514) Alsós gombarentes Komló	E	Felesborsógulyás	914,38	218,65	15,58	1,59	23,75	0,28	0,73		
		Szilvatöltelékes gombóc fahéjas porcukorral	2 181,81	521,96	9,65	1,02	89,17	39,98	0,82		
		Alma	116,33	27,83	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
		Összesen:	3 212,52	768,44	25,55	2,61	118,52	40,26	1,56		