



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	(00585) Alsós rost-és kalóriadús Komló	E Tavaszi zöldségleves vajgaluskával	346,07	82,79	2,95	0,66	9,79	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		
		Monte Snack szelet	537,00	128,47	1,45	5,71	10,30	7,54	0,10		
		Összesen:	3 170,14	757,73	37,98	9,57	63,15	13,97	2,20		
2021. 06. 15. kedd	(00585) Alsós rost-és kalóriadús 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		
		Pöttyös Rudi natúr	431,38	103,20	2,85	4,59	11,79	11,46	0,33		
		Összesen:	2 965,92	709,54	33,61	10,08	78,45	13,18	2,49		
2021. 06. 16. szerda	(00585) Alsós rost-és kalóriadús 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	667,13	159,60	5,88	0,36	28,92	0,18	0,36		



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 06. 16. szerda	(00585) Alsós rost-és kalóriadús Komló	E Nektarin	184,87	44,23	0,75	0,04	9,42	0,00	0,00	
		Összesen:	2 899,29	693,61	23,89	5,23	103,32	17,51	3,24	
2021. 06. 17. csütörtök	(00585) Alsós rost-és kalóriadús 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	
		Banán	351,02	83,98	1,04	0,00	19,36	0,00	0,04	
Összesen:	3 617,93	865,10	35,61	7,96	116,36	23,96	2,51			
2021. 06. 18. péntek	(00585) Alsós rost-és kalóriadús 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	