ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2021.06.14. - 2021.06.20.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021. 06. 14. hétfő	(00572) Felsős F.szilvás Komló	**T**	Tejeskávé	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		
			Szezámos 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		
			Összesen:	5 476,04	1 309,22	61,31	15,60	139,19	27,55	3,88		
2021. 06. 15. kedd	(00572) Felsős F.szilvás Komló	**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		

ISKOLA ÉTTEREM

2021. 06. 15. kedd	(00572) Felsős F.szilvás Komló	**E**	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:	5 538,37	1 324,98	59,89	15,27	158,27	11,39	4,47	
2021. 06. 16. szerda	(00572) Felsős F.szilvás Komló	**T**	Kakaó	620,41	148,42	7,05	1,69	22,72	12,00	0,27	
			Főtt tojás	207,14	49,55	4,05	0,93	0,18	0,00	0,11	
			Delma margarin	37,62	9,00	0,03	0,00	0,03	0,03	0,04	
			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	
		E	Csontleves	308,11	73,71	3,01	0,03	11,79	0,65	1,28	
			Paradicsomos húsgombóc, Főtt burgonya	2 133,02	510,29	17,50	5,79	64,82	20,35	1,64	
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	0,30	24,10	0,15	0,30	
		U	Banán	351,02	83,98	1,04	0,00	19,36	0,00	0,04	
			Pöttyös Rudi natúr	431,38	103,20	2,85	4,59	11,79	11,46	0,33	
			Kifli	625,05	149,53	4,95	0,27	28,71	1,08	0,39	
			Összesen:	6 009,23	1 437,61	51,38	13,60	218,99	45,78	5,13	

ISKOLA ÉTTEREM

2021. 06. 17. csütörtök	(00572) Felsős F.szilvás Komló	T	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	
			Mozzarella sajt	472,01	112,92	7,77	4,60	0,89	0,00	0,37	
			Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,01	1,20	0,00	0,00	
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	0,36	28,92	0,18	0,36	
		E	Naracslé 100% 0,20 l	378,00	90,00	1,40	0,10	18,80	18,80	0,00	
			Dubarry sertésborda	1 607,82	384,65	29,39	8,64	12,57	0,00	1,46	
			Mexikói rizs	1 566,25	374,70	8,15	0,90	67,28	0,20	0,70	
			Vitamin saláta	204,72	48,98	1,17	0,02	10,55	5,99	0,63	
		U	Gyümölcsös joghurt	358,23	85,70	3,25	1,50	16,62	15,25	0,00	
			Pécsváradi kifli	465,32	111,32	3,78	0,22	21,47	0,57	0,54	
			Összesen:	6 043,46	1 445,38	61,50	17,30	187,45	49,98	4,11	
2021. 06. 18. péntek	(00572) Felsős F.szilvás Komló	T	Tej	507,15	121,33	8,50	2,04	13,25	0,00	0,33	
			Sajtos perec	830,50	198,68	7,10	2,65	29,85	3,80	0,50	
		E	Felesborsógulyás	1 130,79	270,40	19,17	2,01	28,80	0,33	0,97	

ISKOLA ÉTTEREM

2021. 06. 18. péntek	(00572) Felsős F.szilvás Komló	**E**	Szilvatöltelékes gombóc fahéjas porcukorral	2 525,77	604,25	10,92	1,19	101,97	47,62	0,94	
			Alma	116,33	27,83	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01	
		U	Ízes sonka	180,00	43,06	5,10	0,00	0,00	0,00	0,84	
			Liga margarin	132,80	31,77	0,01	0,95	0,02	0,00	0,05	
			Paprika	24,57	5,88	0,36	0,00	0,90	0,00	0,00	
			Telj.kiőrl.zsemle	660,00	157,89	5,83	0,38	28,38	0,16	0,29	
			Összesen:	6 107,91	1 461,09	57,31	9,22	208,77	51,91	3,93	