



# 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 (00541) Szakiskola EGYMI Komló	R Tejbedara, Fahéjas szórat	2 173,43	519,96	14,46	2,45	103,71	54,15	0,80			
	T Tejeskávét	629,63	150,63	6,90	1,63	23,77	12,03	0,27			
	Sajtkrém	421,50	100,84	3,93	4,10	4,07	0,00	0,59			
	Paprika	32,76	7,84	0,48	0,00	1,20	0,00	0,00			
	Teljes kiőrlésű kenyér	778,32	186,20	6,86	0,42	33,74	0,21	0,42			
	E Tavaszi zöldségleves vajgaluskával	563,10	134,71	4,87	0,99	16,43	1,06	0,92			
	Szezámós rántott csirkemell	2 228,68	533,18	39,35	3,65	15,69	0,00	1,55			
	Burgonyapüré	807,95	192,37	5,50	0,83	37,95	3,30	0,00			
	Uborka saláta	158,61	37,95	1,48	0,00	7,65	5,00	0,83			
	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	181,25	43,36	0,40	0,00	10,16	9,99	0,00			
	Hamburger	2 916,27	697,67	25,78	12,23	76,07	9,46	3,12			
	Összesen:		11 544,83	2 761,01	111,78	32,01	346,34	102,74	8,61		



# ISKOLA ÉTTEREM

2021. 06. 15. kedd	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	<b>R</b>	Tea	181,25	43,36	0,40	0,00	10,16	9,99	0,00	
		Liga margarin	132,80	31,77	0,01	0,95	0,02	0,00	0,05		
		Zala felvágott	363,66	87,00	6,00	2,75	1,10	0,15	1,14		
		Uborka	19,66	4,70	0,40	0,00	0,68	0,00	0,01		
		Kukoricás kenyér	1 087,20	260,10	8,55	0,00	52,47	0,09	1,08		
		<b>T</b>	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	1 071,52	256,35	6,51	2,84	42,00	12,27	0,57		
		<b>E</b>	Tojásleves	351,85	84,17	2,98	0,81	6,44	0,00	1,03	
		Vadas tokány	1 355,08	324,18	27,32	5,99	10,16	2,31	1,09		
		Spagetti	1 885,84	451,16	15,00	1,46	72,90	0,00	1,00		
		Körte	116,33	27,83	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
		<b>U</b>	Snidlinges májas	430,11	102,90	4,01	4,32	0,73	0,00	0,60	
		Zöldhagyma	54,00	12,92	0,73	0,01	2,94	0,00	0,02		
		Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,00	33,16	0,11	0,60		
		Összesen:	8 399,83	2 009,54	86,36	22,27	251,63	24,94	7,55		