



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2021.06.21. - 2021.06.27.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021. 06. 21. hétfő	(00514) Alsós gombamentes Komló	E Burgonyaleves	473,88	113,37	3,17	0,28	19,54	0,64	0,86		
		Sült csirkecomb	480,54	114,96	16,72	1,06	0,65	0,14	0,79		
		Tökfőzelék	809,34	193,62	4,52	2,41	21,40	0,00	0,75		
		Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	0,30	24,10	0,15	0,30		
		Cseresznye	216,14	51,71	0,64	0,00	11,20	0,00	0,02		
		Összesen:	2 535,84	606,66	29,95	4,05	76,89	0,93	2,72		
2021. 06. 22. kedd	(00514) Alsós gombamentes Komló	E Zöldbableves	488,88	116,82	4,03	1,78	14,28	0,71	0,59		
		Afrikai harcsapörkölt	550,18	131,62	13,19	0,64	3,27	0,00	0,81		
		Bulgur	1 034,02	247,37	7,37	0,67	45,52	0,00	0,62		
		Uborka saláta	99,16	23,72	0,80	0,00	4,94	3,50	0,42		
		Fehér kenyér	238,80	57,13	1,90	0,00	11,50	0,02	0,20		
		Összesen:	2 411,04	576,66	27,29	3,09	79,51	4,23	2,64		



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 06. 23. szerda	(00514) Alsós gombamentes Komló	E	Daragaluskaleves	396,44	94,84	2,05	0,50	12,07	0,06	0,88		
		Húspogácsa szelet	871,50	208,49	10,86	4,51	8,31	0,03	1,04			
		Burgonyafőzelék	934,85	223,65	5,31	1,90	36,43	0,00	1,00			
		Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	0,30	24,10	0,15	0,30			
		Összesen:	2 758,73	659,98	23,12	7,21	80,91	0,24	3,22			
2021. 06. 24. csütörtök	(00514) Alsós gombamentes Komló	E	Gyümölcsleves	591,53	141,51	3,08	0,38	29,46	14,99	0,37		
		Tavaszi rizseshús	1 742,78	416,93	19,83	2,41	59,62	0,00	1,46			
		Céklasaláta	111,30	26,63	0,91	0,00	5,60	5,46	0,53			
		Összesen:	2 445,61	585,07	23,82	2,79	94,68	20,45	2,36			



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 06. 25. péntek	(00514) Alsós gombarentes Komló	E	Csirkeraguleves	524,83	125,56	13,36	0,42	11,24	0,09	0,73		
		Darásmetélt	1 904,38	455,59	13,79	1,28	76,72	0,00	1,22			
		Málna dzsem	216,18	51,72	0,10	0,00	12,66	11,60	0,00			
		Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00			
		Alma	116,33	27,83	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01			
		Összesen:	2 929,55	700,85	27,57	1,70	116,21	21,68	1,96			