



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	(00585) Alsós rost-és kalóriadús 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	667,13	159,60	5,88	0,36	28,92	0,18	0,36		
		Cseresznye	216,14	51,71	0,64	0,00	11,20	0,00	0,02		
		Kinder tejszelet	491,00	117,46	2,20	4,60	9,50	8,30	0,17		
		Összesen:	3 138,03	750,72	33,13	8,71	91,21	9,26	2,95		
2021. 06. 22. kedd	(00585) Alsós rost-és kalóriadús 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		
		Őszibarack	129,54	30,99	0,64	0,00	4,80	0,00	0,01		
		Csokoládés müzliszelet	330,96	79,18	1,20	0,00	12,20	4,20	0,00		
		Fehér kenyér	238,80	57,13	1,90	0,00	11,50	0,02	0,20		
		Összesen:	2 871,54	686,83	29,13	3,09	96,51	8,43	2,65		



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 06. 23. szerda	(00585) Alsós rost-és kalóriadús 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		
			Pizzás csiga	614,46	147,00	3,20	2,25	17,85	1,70	0,82		
	Összesen:	3 373,19	806,98	26,32	9,46	98,76	1,94	4,04				
2021. 06. 24. csütörtök	(00585) Alsós rost-és kalóriadús 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		
			Tejhabos puding	643,72	154,00	1,40	3,50	27,48	21,70	0,26		
	Összesen:	3 089,33	739,07	25,22	6,29	122,16	42,15	2,62				
2021. 06. 25. péntek	(00585) Alsós rost-és kalóriadús 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				