



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2021.06.28. - 2021.07.04.

| | Diéta | Étlap tétel | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | T.Zsírsv (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár |
|------------------------|------------------------------------|---------------------------------|--------------|----------------|-------------|--------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|
| 2021. 06. 28. hétfő | (00514) Alsós gombamentes Komló | E Rostos almalé (100%-os) | 579,67 | 138,68 | 0,18 | 0,00 | 35,00 | 0,00 | 0,02 | | |
| | | Sertésborda parasztosan | 1 817,16 | 434,73 | 23,04 | 4,32 | 45,39 | 0,17 | 1,09 | | |
| | | Káposzta saláta | 155,77 | 37,26 | 1,15 | 0,02 | 7,57 | 3,50 | 0,71 | | |
| | | Összesen: | 2 552,60 | 610,67 | 24,37 | 4,34 | 87,96 | 3,67 | 1,82 | | |
| 2021. 06. 29. kedd | (00514) Alsós gombamentes Komló | E Zöldborsóleves | 415,99 | 99,38 | 4,45 | 0,24 | 15,70 | 0,15 | 0,76 | | |
| | | Tejszínes baconos csirkés penne | 2 145,52 | 513,28 | 32,09 | 8,07 | 55,43 | 0,11 | 1,24 | | |
| | | Nektarin | 184,87 | 44,23 | 0,75 | 0,04 | 9,42 | 0,00 | 0,00 | | |
| | | Összesen: | 2 746,38 | 656,89 | 37,29 | 8,35 | 80,55 | 0,26 | 2,00 | | |



ISKOLA ÉTTEREM

| | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|------------------------------------|---|------------------------|----------|--------|-------|------|-------|------|------|--|--|
| 2021. 06. 30. szerda | (00514) Alsós gombamentes Komló | E | Karfiolleves | 419,10 | 100,26 | 3,70 | 1,47 | 11,85 | 0,64 | 1,21 | | |
| | | | Debreceni tokány | 984,34 | 235,49 | 20,52 | 5,10 | 3,67 | 0,17 | 0,68 | | |
| | | | Párolt rizs | 1 265,25 | 302,69 | 5,72 | 0,78 | 54,45 | 0,14 | 0,99 | | |
| | | | Csemege uborka | 42,00 | 10,05 | 0,42 | 0,00 | 1,68 | 1,33 | 0,70 | | |
| | | | Összesen: | 2 710,69 | 648,49 | 30,36 | 7,35 | 71,65 | 2,28 | 3,58 | | |
| 2021. 07. 01. csütörtök | (00514) Alsós gombamentes Komló | E | Köménymagleves | 294,68 | 70,50 | 1,24 | 0,99 | 7,41 | 0,12 | 0,79 | | |
| | | | Vagdalt | 1 210,82 | 289,67 | 11,26 | 5,39 | 8,01 | 0,03 | 0,77 | | |
| | | | Fehérbabfőzelék | 1 246,25 | 298,15 | 15,14 | 1,87 | 41,94 | 0,00 | 0,80 | | |
| | | | Teljes kiőrlésű kenyér | 555,94 | 133,00 | 4,90 | 0,30 | 24,10 | 0,15 | 0,30 | | |
| | | | Meggy | 188,87 | 45,18 | 0,64 | 0,00 | 8,80 | 0,00 | 0,01 | | |
| | | | Összesen: | 3 496,56 | 836,50 | 33,18 | 8,55 | 90,26 | 0,30 | 2,67 | | |



ISKOLA ÉTTEREM

| | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|------------------------------------|---|------------------|----------|--------|-------|------|--------|-------|------|--|--|
| 2021. 07. 02. péntek | Alsós gombamentes Komló (00514) | E | Májgaluska leves | 643,19 | 153,87 | 12,09 | 0,90 | 10,42 | 0,07 | 0,85 | | |
| | | | Mákos guba | 2 068,77 | 494,92 | 16,63 | 3,91 | 76,58 | 22,40 | 0,81 | | |
| | | | Vanília sodó | 605,06 | 144,75 | 4,43 | 1,19 | 26,04 | 14,00 | 0,18 | | |
| | | | Összesen: | 3 317,02 | 793,54 | 33,15 | 6,00 | 113,04 | 36,47 | 1,84 | | |