



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2021.06.28. - 2021.07.04.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021. 06. 28. hétfő	(00585) Alsós rost-és kalóriadús Komló	E Sajtkrémleves	616,57	147,50	7,84	4,40	9,30	0,02	0,92		
		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		
		Őszibarack	129,54	30,99	0,64	0,00	4,80	0,00	0,01		
		Összesen:	2 719,04	650,48	32,67	8,74	67,06	3,69	2,73		
2021. 06. 29. kedd	(00585) Alsós rost-és kalóriadús 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		
		Pöttyös Rudi natúr	431,38	103,20	2,85	4,59	11,79	11,46	0,33		
		Összesen:	3 177,76	760,09	40,14	12,94	92,34	11,72	2,33		
2021. 06. 30. szerda	(00585) Alsós rost-és kalóriadús 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		
		Banán	351,02	83,98	1,04	0,00	19,36	0,00	0,04		
		Összesen:	3 061,71	732,47	31,40	7,35	91,01	2,28	3,62		



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 07. 01. csütörtök		(00585) Alsós rost-és kalóriadús Komló										
E	Köménymaglevés	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				
	Gyümölcs joghurt	551,76	132,00	5,25	2,70	16,80	16,05	0,23				
Összesen:		4 048,32	968,50	38,43	11,25	107,06	16,35	2,90				
2021. 07. 02. péntek		(00585) Alsós rost-és kalóriadús Komló										
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				
	Alma	116,33	27,83	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01				
Összesen:		3 433,35	821,37	33,47	6,00	118,64	36,47	1,85				