











Tételes étlap 2019.04.08. - 2019.04.14.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2019. 04. 08. hétfő (00270) Szent Mór gimn	E	Csontleves	477,80	114,31	4,85	2,15	0,12	18,79	0,81	1,25		
		Főtt tojás	552,38	132,14	10,80	9,60	2,48	0,48	0,00	0,28		
		Spenót, Főtt burgonya	1 639,93	392,33	11,43	10,58	1,81	61,49	0,02	1,01		
		Teljes kiőrlésű kenyér	847,00	202,63	6,90	1,20	0,30	37,80	0,10	1,10		
		Összesen:	3 517,11	841,41	33,98		4,71	118,56	0,93	3,64		





2019. 04. 09. kedd (00270) Szent Mór gimn	E	Zellerleves	635,85	152,12	4,54	6,34	2,19	18,47	1,06	1,55	      	
		Csirkemell-rizottó	2 560,85	612,64	38,75	15,80	5,59	78,02	0,00	2,20		
		Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
		Összesen:	3 342,11	799,55	43,69		7,78	103,49	1,06	3,76		





2019. 04. 10. szerda (00270) Szent Mór gimni	E	Tarhonyaleves	449,60	107,56	2,80	3,33	0,35	15,98	1,06	1,10		
		Párolt sertésszelet	976,63	233,64	23,73	13,64	3,71	3,74	0,17	0,97		
		Serpenyős burgonya	1 258,35	301,04	7,14	5,30	0,59	54,85	0,00	0,64		
		Csemege uborka	94,12	22,52	1,01	0,10	0,00	4,37	2,66	0,80		
		Teljes kiőrlésű kenyér	847,00	202,63	6,90	1,20	0,30	37,80	0,10	1,10		
		Összesen:	3 625,70	867,39	41,58		4,95	116,74	3,99	4,61		





2019. 04. 11. csütörtök (00270) Szent Mór gimn	E	Izsáki gombóclevés	365,81	87,51	2,79	2,42	0,61	12,86	0,80	1,10		
		Aprópecsenye	939,03	224,65	21,54	13,72	3,52	3,52	0,34	1,00		
		Zöldborsófőzelék	1 345,24	321,83	17,53	8,24	1,15	43,58	2,00	1,09		
		Teljes kiőrlésű kenyér	847,00	202,63	6,90	1,20	0,30	37,80	0,10	1,10		
		Összesen:	3 497,08	836,62	48,76		5,58	97,76	3,24	4,29		



