



# ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2021.05.03. - 2021.05.09.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021. 05. 03. hétfő (00586) Alsós Ca-szegény (5x) Komló	<b>R</b> Tonhalas krém	537,60	128,61	2,48	1,40	0,68	0,20	0,56		
	Hónapos retek	18,27	4,37	0,36	0,00	0,66	0,00	0,04		
	Fehér kenyér	716,40	171,39	5,70	0,00	34,50	0,06	0,60		
	Tea	163,71	39,17	0,40	0,00	9,13	8,99	0,00		
	<b>T</b> Tea	163,71	39,17	0,40	0,00	9,13	8,99	0,00		
	Vajkrém	246,40	58,95	0,80	3,60	0,64	0,64	0,00		
	Paprika	24,57	5,88	0,36	0,00	0,90	0,00	0,00		
	Pécsváradi kifli	465,32	111,32	3,78	0,22	21,47	0,57	0,54		
	<b>E</b> Zöldségleves	269,57	64,37	1,88	0,24	9,97	0,70	1,08		
	Főtt tojás	343,00	82,06	5,50	1,50	0,35	0,20	0,18		
	Spenót, Főtt burgonya	1 260,48	301,55	11,60	1,21	47,57	0,02	0,73		
	Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	0,30	24,10	0,15	0,30		
	Banán	351,02	83,98	1,04	0,00	19,36	0,00	0,04		
	<b>U</b> Bogádi májas	395,77	94,68	4,77	3,80	0,09	0,00	0,45		
	Zöldhagyma	27,00	6,46	0,37	0,01	1,47	0,00	0,01		
	Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,00	33,16	0,11	0,60		



# ISKOLA ÉTTEREM

2021. 05. 03. hétfő		(00586) Alsós Ca-szegény (5x) Komló										
V	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:	8 907,79	2 130,95	71,01	17,38	315,80	57,03	6,12				
2021. 05. 04. kedd		(00586) Alsós Ca-szegény (5x) Komló										
R	Tea	163,71	39,17	0,40	0,00	9,13	8,99	0,00				
	Sajtkrém	337,20	80,67	3,14	3,28	3,25	0,00	0,47				
	Paprika	24,57	5,88	0,36	0,00	0,90	0,00	0,00				
	Fehér kenyér	716,40	171,39	5,70	0,00	34,50	0,06	0,60				
T	Tea	163,71	39,17	0,40	0,00	9,13	8,99	0,00				
	Kapros túró	207,74	49,70	5,01	1,45	1,40	0,00	0,21				
	Uborka	14,74	3,53	0,30	0,00	0,51	0,00	0,01				
	Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	0,36	28,92	0,18	0,36				
E	Paradicsom leves	616,87	147,58	2,58	0,40	27,15	17,05	0,78				
	Zöldséges csirketokány	923,20	220,86	15,80	3,83	9,86	0,00	0,89				
	Tészta köret	1 252,30	299,59	8,37	0,53	49,50	0,00	0,59				
	Reszelt trappista sajt	310,88	74,37	5,54	3,57	0,32	0,00	0,30				
U	Kakaós csiga	756,58	181,00	2,50	5,45	18,90	4,55	0,35				



# ISKOLA ÉTTEREM

2021. 05. 04. kedd		(00586) Alsós Ca-szegény (5x) Komló									
U	Alma	116,33	27,83	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01			
V	Tea	163,71	39,17	0,40	0,00	9,13	8,99	0,00			
	Liga margarin	265,61	63,54	0,02	1,90	0,04	0,00	0,10			
	Zala felvágott	290,93	69,60	4,80	2,20	0,88	0,12	0,91			
	Zöldhagyma	40,50	9,69	0,55	0,01	2,20	0,00	0,01			
	Fehér kenyér	716,40	171,39	5,70	0,00	34,50	0,06	0,60			
	Összesen:	7 748,51	1 853,73	67,77	22,98	245,82	48,99	6,19			
2021. 05. 05. szerda		(00586) Alsós Ca-szegény (5x) Komló									
R	Tej	304,29	72,80	5,10	1,22	7,95	0,00	0,20			
	Liga margarin	265,61	63,54	0,02	1,90	0,04	0,00	0,10			
	Akácmez	25,41	6,08	0,01	0,00	1,64	0,00	0,00			
	Fehér kenyér	716,40	171,39	5,70	0,00	34,50	0,06	0,60			
	Alma	116,33	27,83	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01			
T	Liga margarin	132,80	31,77	0,01	0,95	0,02	0,00	0,05			
	Füstölt sajt	216,52	51,80	6,08	2,18	0,04	0,04	0,30			
	Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,01	1,20	0,00	0,00			
	Kukoricás kenyér	724,80	173,40	5,70	0,00	34,98	0,06	0,72			
	Tea	163,71	39,17	0,40	0,00	9,13	8,99	0,00			
E	Tarhonyaleves	305,94	73,19	2,05	0,18	11,78	0,64	0,68			



# ISKOLA ÉTTEREM

2021. 05. 05. szerda		2021. 05. 06. csütörtök										
2021. 05. 05. szerda	(00586) Alsós Ca-szegény (5x) Komló	E	Sertéssült	795,85	190,40	17,54	2,84	4,60	0,00	1,01		
			Lencsefőzelék	1 316,02	314,84	17,80	1,78	41,63	0,18	0,61		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	0,30	24,10	0,15	0,30		
		U	Vaníliaízű puding kakaós öntettel	391,88	93,75	1,50	0,75	19,25	14,88	0,80		
			Pécsváradi kifli	465,32	111,32	3,78	0,22	21,47	0,57	0,54		
		V	Vagdalt szelet	910,78	217,89	10,72	4,68	7,49	0,03	0,72		
			Petrezselymes burgonya	844,43	202,02	5,32	0,11	42,15	0,00	0,81		
			Csemege uborka	48,00	11,48	0,48	0,00	1,92	1,52	0,80		
			Összesen:	8 327,50	1 992,24	87,73	17,12	269,49	27,12	8,25		
		2021. 05. 06. csütörtök	(00586) Alsós Ca-szegény (5x) Komló	R	Tej	304,29	72,80	5,10	1,22	7,95	0,00	0,20
	Póréhagymás vajkrém			310,80	74,35	0,44	5,14	1,06	0,88	0,00		
	Paprika			24,57	5,88	0,36	0,00	0,90	0,00	0,00		
	Kukoricás kenyér			724,80	173,40	5,70	0,00	34,98	0,06	0,72		
T	Tejeskávé			314,82	75,32	3,45	0,82	11,89	6,02	0,14		
	Fatörzs kifli			781,66	187,00	4,20	2,50	26,80	6,10	0,50		
E	Párolt rizs			1 265,25	302,69	5,72	0,78	54,45	0,14	0,99		
	Burgonyaleves			547,12	130,89	3,56	1,46	19,71	0,64	0,81		
	Lecsós csirkemáj			628,57	150,38	16,72	1,53	6,44	0,00	0,74		



# ISKOLA ÉTTEREM

2021. 05. 06. csütörtök		(00586) Alsós Ca-szegény (5x) Komló									
<b>E</b>	Narancs	138,49	33,13	0,48	0,00	6,80	0,00	0,01			
<b>U</b>	Familia sonka szelet	140,10	33,36	3,60	0,75	0,72	0,12	0,00			
	Liga margarin	132,80	31,77	0,01	0,95	0,02	0,00	0,05			
	Uborka	14,74	3,53	0,30	0,00	0,51	0,00	0,01			
	Telj.kiörl.zsemle	660,00	157,89	5,83	0,38	28,38	0,16	0,29			
	<b>V</b>	Tea	163,71	39,17	0,40	0,00	9,13	8,99	0,00		
	Liga margarin	265,61	63,54	0,02	1,90	0,04	0,00	0,10			
	Mozzarella sajt	236,01	56,46	3,88	2,30	0,44	0,00	0,19			
	Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,01	1,20	0,00	0,00			
	Fehér kenyér	716,40	171,39	5,70	0,00	34,50	0,06	0,60			
	Összesen:	7 397,21	1 769,52	65,77	19,74	245,92	23,17	5,35			
2021. 05. 07. péntek		(00586) Alsós Ca-szegény (5x) Komló									
<b>R</b>	Tea	163,71	39,17	0,40	0,00	9,13	8,99	0,00			
	Delma margarin	75,24	18,00	0,05	0,00	0,05	0,05	0,08			
	Főtt tojás	276,19	66,07	5,40	1,24	0,24	0,00	0,14			
	Uborka	14,74	3,53	0,30	0,00	0,51	0,00	0,01			
	Fehér kenyér	716,40	171,39	5,70	0,00	34,50	0,06	0,60			
<b>T</b>	Tej	304,29	72,80	5,10	1,22	7,95	0,00	0,20			
	Delma margarin	37,62	9,00	0,03	0,00	0,03	0,03	0,04			



# ISKOLA ÉTTEREM

2021. 05. 07. péntek (00586) Alsós Ca-szegény (5x) Komló	T	Paprikás szalámi	32,85	7,86	0,00	0,32	0,01	0,00	0,50	
		Hónapos retek	18,27	4,37	0,36	0,00	0,66	0,00	0,04	
		Telj.kiőrl.zsemle	660,00	157,89	5,83	0,38	28,38	0,16	0,29	
	E	Sertésraguleves	606,64	145,13	11,88	1,48	11,20	0,09	0,74	
		Szilvatöltelékes gombóc fahéjas porcukorral	2 181,81	521,96	9,65	1,02	89,17	39,98	0,82	
		Alma	116,33	27,83	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01	
		Összesen:	5 204,09	1 245,00	45,02	5,66	187,43	49,36	3,47	