



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2021.05.03. - 2021.05.09.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	T.Zsír v (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021. 05. 03. hétfő	(00603) Alsós Na-szegény,fehérjedús Komló	T	Tej	608,58	145,59	10,20	2,44	15,90	0,00	0,40		
			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	232,66	55,66	1,89	0,11	10,74	0,29	0,27	 	
		E	Zöldségleves	268,31	64,07	1,87	0,24	9,92	0,70	0,09	 	
			Spenót, Főtt burgonya (sószegény)	1 260,48	301,55	11,60	1,21	47,57	0,02	0,47	 	
			Főtt tojás	343,00	82,06	5,50	1,50	0,35	0,20	0,18		
			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		
		U	Gála sonka	120,00	28,71	5,40	0,24	0,36	0,33	0,51		
			Liga margarin	132,80	31,77	0,01	0,95	0,02	0,00	0,05		
			Tej	405,72	97,06	6,80	1,63	10,60	0,00	0,27		
			Zöldhagyma	27,00	6,46	0,37	0,01	1,47	0,00	0,01		
			Vizes zsemle	347,60	83,16	2,81	0,00	16,58	0,06	0,30		
			Összesen:	4 924,08	1 177,90	53,55	12,23	158,51	2,39	2,89		



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 05. 04. kedd	(00603) Alsós Na-szegény, fehérjedús Komló	T	Tej	608,58	145,59	10,20	2,44	15,90	0,00	0,40		
			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	0,09		
			Zöldséges csirketokány (sószegevény)	864,99	206,94	15,62	3,28	9,86	0,00	0,24		
			Tészta köret	1 252,30	299,59	8,37	0,53	49,50	0,00	0,00		
			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		
			Alma	116,33	27,83	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
			Összesen:	5 416,14	1 295,73	56,32	17,48	158,06	21,78	1,97		



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 05. 05. szerda	(00603) Alsós Na-szegény, fehérjedús Komló	T	Tej	507,15	121,33	8,50	2,04	13,25	0,00	0,33		
			Liga margarin	132,80	31,77	0,01	0,95	0,02	0,00	0,05		
			Füstölt mozzarella sajt	422,81	101,15	8,40	4,55	0,35	0,35	0,18		
			Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,01	1,20	0,00	0,00		
			Abonett	158,84	38,00	1,40	0,00	7,00	0,00	0,08		
		E	Tarhonyaleves	305,94	73,19	2,05	0,18	11,78	0,64	0,09		
			Sertéssült	793,49	189,83	17,52	2,84	4,50	0,00	0,32		
			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		
			Babapiskóta	317,68	76,00	1,62	0,20	15,40	8,00	0,03		
			Összesen:	4 930,02	1 179,43	64,00	13,60	138,48	24,20	2,79		



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 05. 06. csütörtök	(00603) Alsós Na-szegény,fehérjedús Komló	T	Tejeskávé	629,63	150,63	6,90	1,63	23,77	12,03	0,27		
			Fatörzs kifli	781,66	187,00	4,20	2,50	26,80	6,10	0,50		
		E	Burgonyaleves	547,12	130,89	3,56	1,46	19,71	0,64	0,02		
			Lecsós csirkemáj	628,57	150,38	16,72	1,53	6,44	0,00	0,15		
			Párolt rizs	1 265,25	302,69	5,72	0,78	54,45	0,14	0,99		
			Narancs	138,49	33,13	0,48	0,00	6,80	0,00	0,01		
		U	Tej	405,72	97,06	6,80	1,63	10,60	0,00	0,27		
			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.kiőrl.zsemle	660,00	157,89	5,83	0,38	28,38	0,16	0,29		
			Összesen:	5 344,08	1 278,33	54,12	11,61	178,20	19,19	2,56		



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 05. 07. péntek	(00603) Alsós Na-szegény, fehérjedús Komló	T	Tej	608,58	145,59	10,20	2,44	15,90	0,00	0,40		
			Kockasajt	385,48	92,22	3,20	0,00	4,24	2,44	0,36		
			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	602,97	144,25	11,84	1,47	11,07	0,00	0,15		
			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		
		U	Kifli	625,05	149,53	4,95	0,27	28,71	1,08	0,39		
			Krémtúrós vaníliás	673,40	161,10	7,74	3,00	22,50	18,90	0,15		
			Összesen:	5 871,89	1 404,74	54,09	8,58	206,23	62,56	2,61		