



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2021.05.03. - 2021.05.09.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021. 05. 03. hétfő	(00559) Alsós tejmentes-fruktószeg.Komló	T	Rizsital	392,92	94,00	0,20	0,20	19,00	6,60	0,02		
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Gála sonka	120,00	28,71	5,40	0,24	0,36	0,33	0,51		
			Paprika	24,57	5,88	0,36	0,00	0,90	0,00	0,00		
			Teljes kiőrl.kifli	459,80	110,00	3,75	0,15	20,65	0,25	0,60		
		E	Csontleves	245,25	58,67	2,34	0,02	9,59	0,00	1,56		
			Főtt hús	532,56	127,41	16,80	2,31	0,32	0,00	0,76		
			Spenót, Főtt burgonya (TEJMENTES)	1 135,33	271,61	8,38	0,61	45,13	1,66	0,62		
			Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,00	33,16	0,11	0,60		
		U	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		
			Összesen:	4 989,21	1 193,60	53,61	9,24	163,87	9,06	5,83		



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 05. 04. kedd	(00559) Alsós tejmentes-fruktózszegek.Komló	T	Rizsital	392,92	94,00	0,20	0,20	19,00	6,60	0,02		
			Liga margarin	132,80	31,77	0,01	0,95	0,02	0,00	0,05		
			Zala felvágott	218,20	52,20	3,60	1,65	0,66	0,09	0,68		
			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 (szőlőcukorral)	594,98	142,34	2,58	0,40	25,77	3,06	0,78		
			Stefánia szelet	1 000,51	239,36	12,23	5,05	7,33	0,07	0,78		
			Petrezselymes burgonya	844,43	202,02	5,32	0,11	42,15	0,00	0,81		
			Vitamin saláta (szőlőcukorral)	172,36	41,23	1,06	0,01	8,73	0,00	0,53		
		U	Kakaós csiga	1 513,16	362,00	5,00	10,90	37,80	9,10	0,70		
	Összesen:	5 551,23	1 328,05	36,18	19,63	170,89	19,10	4,72				
2021. 05. 05. szerda	(00559) Alsós tejmentes-fruktózszegek.Komló	T	Rizsital	392,92	94,00	0,20	0,20	19,00	6,60	0,02		
			Halkrém (mustár nélkül)	729,59	174,54	5,42	3,94	0,04	0,00	0,40		
			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		
		E	Tarhonyaleves	289,37	69,23	1,89	0,17	11,04	0,00	0,68		
			Sertéssült	791,72	189,41	17,50	2,84	4,42	0,00	0,96		
			Lencsefőzelék (tejment-furktózszegegy)	1 189,36	284,54	17,03	0,53	40,40	0,00	0,61		



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 05. 05. szerda	(00559) Alsós tejmentes- fruktózszege.Komló	E	Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	0,30	24,10	0,15	0,30		
		U	Puding (TEJMENTES)	727,81	174,12	0,18	0,16	39,79	4,99	0,01		
			Vizes zsemle	347,60	83,16	2,81	0,00	16,58	0,06	0,30		
			Összesen:	5 776,58	1 381,97	55,93	8,15	191,55	11,86	4,00		
2021. 05. 06. csütörtök	(00559) Alsós tejmentes-fruktózszege.Komló	T	Rizsital	392,92	94,00	0,20	0,20	19,00	6,60	0,02		
			Liga margarin	132,80	31,77	0,01	0,95	0,02	0,00	0,05		
			Familia sonka szelet	140,10	33,36	3,60	0,75	0,72	0,12	0,00		
			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		
		E	Burgonyaleves	457,31	109,40	3,02	0,27	18,81	0,00	0,86		
			Lecsós csirkemáj	628,57	150,38	16,72	1,53	6,44	0,00	0,74		
			Párolt rizs	1 259,00	301,20	5,60	0,78	54,25	0,00	0,99		
		U	Alpro növényi desszert vaniliás 100 g	355,30	85,00	3,20	0,40	13,60	10,70	0,14		
			Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,00	33,16	0,11	0,60		
			Összesen:	4 735,94	1 132,85	44,09	5,26	174,89	17,69	3,70		



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 05. 07. péntek	(00559) Alsós tejmentes-fruktózszegek Komló	T	Rizsital	392,92	94,00	0,20	0,20	19,00	6,60	0,02		
			Delma margarin	37,62	9,00	0,03	0,00	0,03	0,03	0,04		
			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	602,97	144,25	11,84	1,47	11,07	0,00	0,94	  	
			Almás pite (TEJMENTES)	2 118,09	506,72	8,27	8,40	76,29	16,13	1,08		
		U	Petrezselymes margarin	265,73	63,57	0,02	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Hónapos retek	18,27	4,37	0,36	0,00	0,66	0,00	0,04		
			Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,00	33,16	0,11	0,60		
			Összesen:	4 841,92	1 158,35	32,52	12,67	169,30	23,03	3,65		