



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 (00531) Alsós tejmentes Komló	T Kakaó (TEJMENTES)	506,74	121,23	0,42	0,27	25,12	12,60	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			
	Gyümölcsmártás, Pírtott dara	1 417,77	339,18	5,14	0,78	61,77	15,98	0,90			
	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:		4 690,27	1 122,08	44,98	9,48	153,47	29,27	5,51		
















ISKOLA ÉTTEREM

2021. 05. 04. kedd		(00531) Alsós tejmentes Komló										
T	Tea	151,37	36,21	0,02	0,00	8,99	8,99	0,00				
	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	616,87	147,58	2,58	0,40	27,15	17,05	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	180,17	43,10	1,06	0,01	9,23	5,00	0,53				
	Alma	116,33	27,83	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01				
U	Kakaós csiga	1 513,16	362,00	5,00	10,90	37,80	9,10	0,70				
	Összesen:	5 455,71	1 305,20	36,32	19,43	168,36	40,48	4,71				
2021. 05. 05. szerda		(00531) Alsós tejmentes Komló										
T	Tea	151,37	36,21	0,02	0,00	8,99	8,99	0,00				
	Halkrém	733,43	175,46	5,46	3,94	0,11	0,04	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				



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 05. 05. szerda		2021. 05. 06. csütörtök										
2021. 05. 05. szerda	(00531) Alsós tejmentes Komló	E	Lencsefőzelék	1 208,56	289,13	17,23	0,55	40,76	0,18	0,61	 	
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	0,30	24,10	0,15	0,30		
		U	Puding (TEJMENTES)	650,56	155,64	0,18	0,16	35,28	13,98	0,01		
			Vizes zsemle	347,60	83,16	2,81	0,00	16,58	0,06	0,30		
			Összesen:	5 480,82	1 311,21	55,99	7,97	177,46	23,46	3,98		
2021. 05. 06. csütörtök	(00531) Alsós tejmentes Komló	T	Tejeskávé (TEJMENTES)	516,13	123,48	0,30	0,20	26,17	12,64	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.kiőrl.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		
			Szőlő	269,63	64,50	0,48	0,00	14,48	0,00	0,00		
		U	Alpro növényi desszert vaníliás 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:	5 128,78	1 226,83	44,67	5,26	196,54	23,73	3,70		



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 05. 07. péntek	(00531) Alsós tejmentes Komló	T	Tea	151,37	36,21	0,02	0,00	8,99	8,99	0,00	
			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	
			Alma	116,33	27,83	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01	
			Összesen:	4 716,70	1 128,39	32,66	12,47	164,89	25,42	3,64	