ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2021.05.10. - 2021.05.16.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021. 05. 10. hétfő	(00570) Felsős Szilvás Komló	**T**	Kakaó	620,41	148,42	7,05	1,69	22,72	12,00	0,27		
			Teljes kiőrlésű sajtos pogácsa	733,59	175,50	3,65	5,45	15,80	0,95	1,25		
		E	Tavaszi zöldségleves vajgaluskával	456,03	109,10	3,95	0,83	13,14	0,80	0,80		
			Csirkemell cornflakes bundában	1 309,76	313,34	28,74	1,84	16,17	0,00	1,16		
			Burgonyapüré	734,50	174,88	5,00	0,75	34,50	3,00	0,00		
			Vitamin saláta	204,72	48,98	1,17	0,02	10,55	5,99	0,63		
			Fehér kenyér	238,80	57,13	1,90	0,00	11,50	0,02	0,20		
		U	Banán	438,77	104,97	1,30	0,00	24,20	0,00	0,06		
			Tejkrémszelet	1 003,20	240,00	6,14	6,68	23,40	17,80	0,26		
			Összesen:	5 739,78	1 372,32	58,90	17,26	171,98	40,56	4,63		
2021. 05. 11. kedd	(00570) Felsős Szilvás Komló	**T**	Tea	163,71	39,17	0,40	0,00	9,13	8,99	0,00		
			Bécsi rudacska	57,27	13,70	6,50	3,85	0,00	0,00	1,05		
			Ketchup	90,72	21,70	0,42	0,00	4,80	2,80	0,43		
			Fehér kenyér	716,40	171,39	5,70	0,00	34,50	0,06	0,60		
		E	Narancslé 100% 2dl	378,00	90,00	1,40	0,10	18,80	18,80	0,00		
			Flekken szelet	895,27	214,18	19,61	3,24	4,54	0,17	1,08		

ISKOLA ÉTTEREM

2021. 05. 11. kedd	(00570) Felsős Szilvás Komló	**E**	Vajas kukorica, Rizs	1 644,92	393,52	9,71	1,25	70,56	0,16	0,80	
		U	Eidámi sajt	589,68	141,07	10,48	6,77	0,68	0,00	0,00	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Paprika	24,57	5,88	0,36	0,00	0,90	0,00	0,00	
			Telj.kiőrl.zsemle	660,00	157,89	5,83	0,38	28,38	0,16	0,29	
			Összesen:	5 486,15	1 312,04	60,43	17,49	172,33	31,14	4,35	
2021. 05. 12. szerda	(00570) Felsős Szilvás Komló	**T**	Tejeskávé	629,63	150,63	6,90	1,63	23,77	12,03	0,27	
			Főtt tojás	207,14	49,55	4,05	0,93	0,18	0,00	0,11	
			Delma margarin	37,62	9,00	0,03	0,00	0,03	0,03	0,04	
			Hónapos retek	18,27	4,37	0,36	0,00	0,66	0,00	0,04	
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	0,36	28,92	0,18	0,36	
		E	Zöldséges karalábéleves	404,68	96,66	3,17	0,32	15,25	0,88	0,90	
			Halfilé bakonyi módra	976,61	233,64	17,46	3,99	7,84	0,00	1,11	
			Bulgur	1 355,30	324,23	9,83	0,82	60,70	0,00	0,82	
			Körte	116,33	27,83	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01	
			Fehér kenyér	238,80	57,13	1,90	0,00	11,50	0,02	0,20	
		U	Delma margarin	75,24	18,00	0,05	0,00	0,05	0,05	0,08	
			Császárzsemle	694,85	166,23	5,40	0,26	32,96	0,58	0,00	

ISKOLA ÉTTEREM

2021. 05. 12. szerda	(00570) Felsős Szilvás Komló	**U**	Sárgabarack dzsem	124,56	29,80	0,09	0,00	7,32	6,58	0,00		
			Összesen:	5 546,16	1 326,67	55,44	8,31	194,78	20,35	3,94		
2021. 05. 13. csütörtök	(00570) Felsős Szilvás 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		
			Pick sertés párizsi	259,58	62,10	3,60	2,10	0,42	0,12	0,66		
			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		
		E	Lebbencsleves	630,82	150,91	3,65	1,31	21,54	0,64	1,14		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	0,36	28,92	0,18	0,36		
			Rakott karfiol	1 968,45	470,92	21,28	9,78	27,23	0,00	1,19		
		U	Gyümölcsös joghurt	358,23	85,70	3,25	1,50	16,62	15,25	0,00		
			Kifli	625,05	149,53	4,95	0,27	28,71	1,08	0,39		
			Összesen:	5 893,08	1 409,82	57,12	18,32	172,41	17,33	4,72		
2021. 05. 14. péntek	(00570) Felsős Szilvás Komló	**T**	Tej	405,72	97,06	6,80	1,63	10,60	0,00	0,27		
			Sajtkrém	337,20	80,67	3,14	3,28	3,25	0,00	0,47		
			Uborka	14,74	3,53	0,30	0,00	0,51	0,00	0,01		

ISKOLA ÉTTEREM

2021. 05. 14. péntek	(00570) Felsős Szilvás Komló	**T**	Kukoricás kenyér	724,80	173,40	5,70	0,00	34,98	0,06	0,72	
		E	Becsinált leves	875,57	209,47	15,18	3,44	13,54	0,53	1,17	
			Diós metélt	2 580,13	617,26	16,65	4,60	86,22	24,98	1,29	
			Alma	116,33	27,83	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01	
		U	Tavaszi felvágott	347,36	83,10	3,60	3,03	0,99	0,21	0,50	
			Liga margarin	132,80	31,77	0,01	0,95	0,02	0,00	0,05	
			Teljes kiőrl.kifli	459,80	110,00	3,75	0,15	20,65	0,25	0,60	
			Összesen:	5 994,45	1 434,09	55,45	17,08	176,36	26,03	5,09	