



# ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2021.05.10. - 2021.05.16.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2021. 05. 10. hétfő (00586) Alsós Ca-szegény (5x) Komló	<b>R</b> Tea	163,71	39,17	0,40	0,00	9,13	8,99	0,00			
	Sonkás sajtkrém	277,55	66,40	4,60	2,98	1,20	1,20	0,32			
	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			
	<b>T</b> Kakaó	310,21	74,21	3,53	0,85	11,36	6,00	0,14			
	Teljes kiőrlésű sajtos pogácsa	733,59	175,50	3,65	5,45	15,80	0,95	1,25			
	<b>E</b> Tavaszi zöldségleves vajgaluskával	346,07	82,79	2,95	0,66	9,79	0,53	0,68			
	Csirkemell cornflakes bundában	1 139,44	272,59	23,13	1,68	13,44	0,00	0,91			
	Fehér kenyér	238,80	57,13	1,90	0,00	11,50	0,02	0,20			
	Burgonyapüré	587,60	139,90	4,00	0,60	27,60	2,40	0,00			
	Vitamin saláta	180,17	43,10	1,06	0,01	9,23	5,00	0,53			
	<b>U</b> Banán	438,77	104,97	1,30	0,00	24,20	0,00	0,06			
	Tejkrémszelet	501,60	120,00	3,07	3,34	11,70	8,90	0,13			
	<b>V</b> Erdélyi rakott káposzta	1 713,32	409,89	15,63	9,33	22,18	0,00	2,36			
	Összesen:		7 380,20	1 764,93	71,28	24,90	203,01	34,05	7,30		



# ISKOLA ÉTTEREM

2021. 05. 11. kedd	(00586) Alsós Ca-szegény (5x) Komló	<b>R</b>	Tej	405,72	97,06	6,80	1,63	10,60	0,00	0,27		
			Mini kuglóf	937,50	224,28	6,81	1,31	39,75	7,81	0,50		
		<b>T</b>	Tea	163,71	39,17	0,40	0,00	9,13	8,99	0,00		
			Bécsi rudacska	45,81	10,96	5,20	3,08	0,00	0,00	0,84		
			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		
		<b>E</b>	Flekken szelet	776,85	185,85	17,37	2,84	3,68	0,14	0,81		
			Narancslé 100% 2dl	378,00	90,00	1,40	0,10	18,80	18,80	0,00		
			Vajas kukorica, Rizs	1 353,10	323,71	7,94	1,03	58,02	0,14	0,60		
		<b>U</b>	Eidámi sajt	368,55	88,17	6,55	4,23	0,43	0,00	0,00		
			Liga margarin	132,80	31,77	0,01	0,95	0,02	0,00	0,05		
			Paprika	24,57	5,88	0,36	0,00	0,90	0,00	0,00		
			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		
			Körözött	226,85	54,27	5,15	1,51	2,08	0,00	0,60		
			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		
			Összesen:	7 175,43	1 716,19	76,34	17,06	255,23	47,95	5,60		



# ISKOLA ÉTTEREM

2021. 05. 12. szerda	(00586) Alsós Ca-szegény (5x) Komló	R	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	
			Trapista sajt	466,33	111,56	8,31	5,36	0,48	0,00	0,45	
			Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,01	0,80	0,00	0,00	
			Fehér kenyér	716,40	171,39	5,70	0,00	34,50	0,06	0,60	
		T	Tejeskávét	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	328,98	78,57	2,60	0,25	12,61	0,71	0,68	
			Halfilét bakonyi módra	816,11	195,24	15,23	3,30	6,21	0,00	0,87	
			Bulgur	1 034,02	247,37	7,37	0,67	45,52	0,00	0,62	
			Körte	116,33	27,83	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01	
		U	Delma margarin	37,62	9,00	0,03	0,00	0,03	0,03	0,04	
			Császárszemle	694,85	166,23	5,40	0,26	32,96	0,58	0,00	
			Sárgabarack dzsem	124,56	29,80	0,09	0,00	7,32	6,58	0,00	
		V	Tea	163,71	39,17	0,40	0,00	9,13	8,99	0,00	



# ISKOLA ÉTTEREM

2021. 05. 12. szerda		(00586) Alsós Ca-szegény (5x) Komló									
V	Hamburger	2 467,95	590,42	20,74	9,22	71,61	7,59	2,41			
	Összesen:	8 783,91	2 101,28	84,06	21,99	289,51	45,82	6,58			
2021. 05. 13. csütörtök		(00586) Alsós Ca-szegény (5x) Komló									
R	Tejbedara, Fahéjas szórát	1 563,76	374,11	10,58	1,63	74,80	34,37	0,56			
T	Tea	163,71	39,17	0,40	0,00	9,13	8,99	0,00			
	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	520,42	124,50	3,03	1,10	17,68	0,53	0,92			
	Pulyka aprópecsenye	754,26	180,44	16,79	2,93	2,57	0,20	0,68			
	Finomfőzelék	672,28	160,83	6,44	0,85	20,52	1,92	0,92			
	Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	0,30	24,10	0,15	0,30			
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			
V	Tea	163,71	39,17	0,40	0,00	9,13	8,99	0,00			



# ISKOLA ÉTTEREM

2021. 05. 13. csütörtök		(00586) Alsós Ca-szegény (5x) Komló									
V	Tonhalas krém	537,60	128,61	2,48	1,40	0,68	0,20	0,56			
	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			
	Banán	351,02	83,98	1,04	0,00	19,36	0,00	0,04			
	Összesen:	8 159,13	1 951,95	70,12	13,05	296,14	71,92	6,29			
2021. 05. 14. péntek		(00586) Alsós Ca-szegény (5x) Komló									
R	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			
	Főtt tojás	276,19	66,07	5,40	1,24	0,24	0,00	0,14			
	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			
T	Tea	163,71	39,17	0,40	0,00	9,13	8,99	0,00			
	Sajtkrém	252,90	60,50	2,36	2,46	2,44	0,00	0,35			
	Uborka	14,74	3,53	0,30	0,00	0,51	0,00	0,01			
	Kukoricás kenyér	724,80	173,40	5,70	0,00	34,98	0,06	0,72			
E	Diós metélt	2 167,43	518,52	14,22	3,74	73,35	19,98	1,13			
	Becsinált leves	696,99	166,74	12,23	2,72	11,26	0,42	0,94			
	Alma	116,33	27,83	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01			
	Összesen:	5 577,08	1 334,23	47,41	12,06	181,84	38,50	4,04			