



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	(00534) Alsós fruktószegény Komló	T Tej	405,72	97,06	6,80	1,63	10,60	0,00	0,27		
		Teljes kiőrlésű sajtos pogácsa	733,59	175,50	3,65	5,45	15,80	0,95	1,25		
		E Zöldségleves	268,31	64,07	1,87	0,24	9,92	0,70	1,07		
		Sült csirkecomb	480,54	114,96	16,72	1,06	0,65	0,14	0,79		
		Fejtett babfőzelék	1 346,25	322,07	16,04	1,85	47,17	0,00	0,60		
		Teljes kiőrl.kifli	459,80	110,00	3,75	0,15	20,65	0,25	0,60		
		U Szendvics sonka	177,90	42,56	4,56	1,05	1,35	0,75	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		
		Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,00	33,16	0,11	0,60		
		Összesen:	4 724,68	1 130,19	59,37	12,38	140,22	2,90	5,23		



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 05. 11. kedd	(00534) Alsós fruktószegény Komló	T	Tej	405,72	97,06	6,80	1,63	10,60	0,00	0,27		
		Bécsi rudacska	45,81	10,96	5,20	3,08	0,00	0,00	0,00	0,84		
		Paprika	24,57	5,88	0,36	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00		
		Fehér kenyér	716,40	171,39	5,70	0,00	34,50	0,06	0,60			
		E	Köménymaglevés	612,20	145,97	1,36	0,27	28,92	0,00	0,79		
		Rántott hal	1 157,76	276,98	16,16	2,27	8,25	0,00	0,84			
		Burgonyapüré	587,60	139,90	4,00	0,60	27,60	2,40	0,00			
		Káposzta saláta (szőlőcukorral)	150,29	35,96	1,15	0,02	7,22	0,00	0,71			
		U	Eidámi sajt	515,97	123,44	9,17	5,92	0,60	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			
		Tej.kiörl.zsemle	660,00	157,89	5,83	0,38	28,38	0,16	0,29			
		Összesen:	5 033,69	1 203,08	56,10	15,12	147,89	2,62	4,39			



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 05. 12. szerda		(00534) Alsós fruktószegény Komló										
T	Tej	405,72	97,06	6,80	1,63	10,60	0,00	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			
		Bakonyi sertésragu	818,73	195,87	15,64	3,99	6,45	0,00	0,80			
		Bulgur	1 034,02	247,37	7,37	0,67	45,52	0,00	0,62			
	U	Sárgabarack dzsem	124,56	29,80	0,09	0,00	7,32	6,58	0,00			
		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				
Összesen:		4 374,64	1 046,42	48,25	8,09	145,28	8,11	2,96				
2021. 05. 13. csütörtök		(00534) Alsós fruktószegény 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	520,42	124,50	3,03	1,10	17,68	0,53	0,92				



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 05. 13. csütörtök		2021. 05. 14. péntek									
00534	Alsós fruktószegény Komló	E	Pulyka aprópecsenye	754,26	180,44	16,79	2,93	2,57	0,20	0,68	
			Finomfőzelék (szőlőcukorral)	669,93	160,27	6,44	0,85	20,38	0,42	0,92	
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	0,30	24,10	0,15	0,30	
		U	Kifli	625,05	149,53	4,95	0,27	28,71	1,08	0,39	
			Natúr joghurt	309,00	73,57	3,80	2,80	5,10	5,10	0,00	
	Összesen:	5 078,00	1 214,47	58,02	13,35	147,93	7,66	4,85			
00534	Alsós fruktószegény Komló	T	Tej	405,72	97,06	6,80	1,63	10,60	0,00	0,27	
			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	Becsinált leves	696,99	166,74	12,23	2,72	11,26	0,42	0,94	
			Vitamin saláta (szőlőcukorral)	172,36	41,23	1,06	0,01	8,73	0,00	0,53	
			Burgonyás tészta	1 689,16	404,11	12,40	1,04	69,84	0,00	0,59	
		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:	4 896,63	1 171,44	48,21	11,99	160,02	0,94	4,56			