



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2021.05.10. - 2021.05.16.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021. 05. 10. hétfő	(00513) Alsós laktózmentes Komló	T	Kakaó (LAKTÓZMENTES)	481,66	115,23	6,22	2,07	15,52	15,40	0,26		
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Szendvics sonka	177,90	42,56	4,56	1,05	1,35	0,75	0,00		
			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		
		E	Zöldségleves	251,74	60,11	1,71	0,23	9,19	0,06	1,07		
			Sült csirkecomb	542,54	129,79	16,81	1,31	0,84	0,00	0,78		
			Fejtett babfőzelék (TEJMENTES)	1 238,78	296,36	15,48	0,62	46,30	0,00	0,60		
			Teljes kiőrl.kifli	459,80	110,00	3,75	0,15	20,65	0,25	0,60		
		U	Körte	116,33	27,83	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
			Pöttyös Rudi Laktózmentes	454,00	108,61	2,90	4,40	12,00	11,00	0,03		
			Összesen:	4 708,13	1 126,23	57,74	11,73	145,55	27,57	4,05		



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 05. 11. kedd	(00513) Alsós laktómentes Komló	T	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		
		E	Almalé	386,00	91,90	0,10	0,00	22,60	11,00	0,00		
			Rántott hal (TEJMENTES)	1 165,09	278,73	15,83	2,20	8,88	0,50	0,93		
			Petrezselymes burgonya	844,43	202,02	5,32	0,11	42,15	0,00	0,81		
			Céklasaláta	111,30	26,63	0,91	0,00	5,60	5,46	0,53		
		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		
			Telj.kiőrl.zsemle	660,00	157,89	5,83	0,38	28,38	0,16	0,29		
			Összesen:	4 856,80	1 161,48	49,25	12,64	157,56	28,97	4,48		



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 05. 12. szerda	(00513) Alsós laktózmentes Komló	T	Tejeskávé (LAKTÓZMENTES)	491,05	117,48	6,10	2,00	16,57	15,44	0,26	 	
			Delma margarin	75,24	18,00	0,05	0,00	0,05	0,05	0,08		
			Főtt tojás	207,14	49,55	4,05	0,93	0,18	0,00	0,11		
			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	312,41	74,60	2,44	0,24	11,88	0,07	0,68	 	
			Gombás sertésragu	711,71	170,27	15,08	2,75	5,59	0,00	0,80		
			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	Sárgabarack dzsem	124,56	29,80	0,09	0,00	7,32	6,58	0,00		
			Delma margarin	75,24	18,00	0,05	0,00	0,05	0,05	0,08		
			Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,00	33,16	0,11	0,60		
			Összesen:	4 528,30	1 083,19	47,40	6,95	155,50	22,48	3,64		



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 05. 13. csütörtök	(00513) Alsós laktózmentes Komló	T	Laktózmentes tej	367,84	88,00	6,00	2,00	9,40	9,40	0,26		
			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	506,61	121,20	2,90	1,10	17,07	0,00	0,92		
			Pulyka aprópecsenye	751,31	179,74	16,76	2,93	2,44	0,20	0,43		
			Finomfőzelék (TEJMENTES)	639,34	152,95	5,17	0,59	20,56	2,32	0,87		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	0,30	24,10	0,15	0,30		
		U	Gyümölcsjoghurt laktózmentes	570,57	136,50	3,90	0,00	21,00	0,00	0,00		
			Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,00	33,16	0,11	0,60		
			Összesen:	5 223,06	1 249,54	54,85	9,98	163,87	12,36	4,69		
2021. 05. 14. péntek	(00513) Alsós laktózmentes Komló	T	Laktózmentes tej	367,84	88,00	6,00	2,00	9,40	9,40	0,26		
			Sajtkrém laktózmentes	208,16	49,80	3,51	0,00	0,90	0,00	0,00		
			Uborka	9,83	2,35	0,20	0,00	0,34	0,00	0,01		
			Kukoricás kenyér	724,80	173,40	5,70	0,00	34,98	0,06	0,72		
		E	Beccsinált leves (TEJMENTES)	578,93	138,50	11,57	1,48	9,91	0,00	0,94		
			Burgonyás tészta	1 689,16	404,11	12,40	1,04	69,84	0,00	0,59		



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 05. 14. péntek	(00513) Alsós laktózzmentes Komló	E	Vitamin saláta	180,17	43,10	1,06	0,01	9,23	5,00	0,53		
		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		
			Alma	116,33	27,83	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
			Összesen:	4 815,18	1 151,96	48,12	8,66	161,86	14,92	4,21		