



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 (00603) Alsós Na-szegény,fehérjédús Komló	T Tej	608,58	145,59	10,20	2,44	15,90	0,00	0,40			
	Liga margarin	132,80	31,77	0,01	0,95	0,02	0,00	0,05			
	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			
	Teljes kiőrl.kifli	459,80	110,00	3,75	0,15	20,65	0,25	0,60			
	E Tavaszi zöldségleves vajgaluskával	346,07	82,79	2,95	0,66	9,79	0,53	0,68			
	Sült csirkemell (sószegény)	463,69	110,93	19,89	0,31	1,46	0,32	0,17			
	Petrezselymes burgonya	844,43	202,02	5,32	0,11	42,15	0,00	0,02			
	Vitamin saláta	180,17	43,10	1,06	0,01	9,23	5,00	0,53			
	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:		4 679,98	1 119,61	55,54	12,36	149,05	24,65	2,77		



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 05. 11. kedd	(00603) Alsós Na-szegény, fehérjedús Komló	T	Tea	163,71	39,17	0,40	0,00	9,13	8,99	0,00	
			Sertés virsli	366,17	87,60	5,20	2,96	0,48	0,16	0,88	
			Ketchup	90,72	21,70	0,42	0,00	4,80	2,80	0,43	
			Abonett	158,84	38,00	1,40	0,00	7,00	0,00	0,08	
		E	Narancslé 100% 2dl	378,00	90,00	1,40	0,10	18,80	18,80	0,00	
			Flekkén szelet (sószegény)	774,35	185,25	17,34	2,84	3,61	0,14	0,46	
			Vajas kukorica, Rizs	1 353,10	323,71	7,94	1,03	58,02	0,14	0,60	
		U	Tej	507,15	121,33	8,50	2,04	13,25	0,00	0,33	
			Eidámi sajt	442,26	105,80	7,86	5,08	0,51	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.kiőr.l.zsemle	330,00	78,95	2,92	0,19	14,19	0,08	0,15	
			Összesen:	4 721,67	1 129,16	53,75	15,19	130,71	31,11	2,98	



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 05. 12. szerda (00603) Alsós Na-szegény,fehérjedús Komló	T	Tejeskávé	629,63	150,63	6,90	1,63	23,77	12,03	0,27		
		Főtt tojás	276,19	66,07	5,40	1,24	0,24	0,00	0,14		
		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	0,09		
		Halfilé bakonyi módra	816,11	195,24	15,23	3,30	6,21	0,00	0,28		
		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	Tej	405,72	97,06	6,80	1,63	10,60	0,00	0,27		
		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		
		Összesen:	5 187,03	1 240,77	56,41	9,34	174,47	20,14	2,16		



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 05. 13. csütörtök	(00603) Alsós Na-szegény, fehérjedús Komló	T	Tej	608,58	145,59	10,20	2,44	15,90	0,00	0,40			
			Liga margarin	132,80	31,77	0,01	0,95	0,02	0,00	0,00	0,05		
			Pick sertés párizsi	259,58	62,10	3,60	2,10	0,42	0,12	0,12	0,66		
			Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,01	1,20	0,00	0,00	0,00		
			Abonett	158,84	38,00	1,40	0,00	7,00	0,00	0,00	0,08		
		E	Lebbencsleves (sószegény)	520,42	124,50	3,03	1,10	17,68	0,53	0,53	0,14		
			Finomfőzelék	672,28	160,83	6,44	0,85	20,52	1,92	1,92	0,13		
			Pulyka aprópecsenye	754,26	180,44	16,79	2,93	2,57	0,20	0,20	0,68		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	0,30	24,10	0,15	0,15	0,30		
		U	Gyümölcsös joghurt	358,23	85,70	3,25	1,50	16,62	15,25	15,25	0,00		
			Kifli	625,05	149,53	4,95	0,27	28,71	1,08	1,08	0,39		
			Összesen:	4 673,45	1 118,03	54,87	12,45	134,74	19,25	19,25	2,83		



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 05. 14. péntek	(00603) Alsós Na-szegény,fehérjedús Komló	T	Tej	608,58	145,59	10,20	2,44	15,90	0,00	0,40		
			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		
			Abonett	158,84	38,00	1,40	0,00	7,00	0,00	0,08		
		E	Becsinált leves	696,99	166,74	12,23	2,72	11,26	0,42	0,94		
			Diós metélt (sószegény)	2 167,43	518,52	14,22	3,74	73,35	19,98	0,44		
			Alma	116,33	27,83	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
		U	Tej	507,15	121,33	8,50	2,04	13,25	0,00	0,33		
			Tavaszi felvágott	231,57	55,40	2,40	2,02	0,66	0,14	0,33		
			Liga margarin	132,80	31,77	0,01	0,95	0,02	0,00	0,05		
			Abonett	158,84	38,00	1,40	0,00	7,00	0,00	0,08		
			Összesen:	5 046,17	1 207,21	53,34	16,37	136,99	20,54	3,02		