



# ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2021.05.10. - 2021.05.16.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021. 05. 10. hétfő	(00569) Alsós 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	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		
		U 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		
		Összesen:	4 786,45	1 144,40	48,11	13,43	145,98	29,80	4,03		
2021. 05. 11. kedd	(00569) Alsós Szilvás 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 Narancslé 100% 2dl	378,00	90,00	1,40	0,10	18,80	18,80	0,00		
		Flekken szelet	776,43	185,75	17,37	2,84	3,66	0,14	0,81		



# ISKOLA ÉTTEREM

2021. 05. 11. kedd		(00569) Alsós Szilvás Komló										
<b>E</b>	Vajas kukorica, Rizs	1 353,10	323,71	7,94	1,03	58,02	0,14	0,60				
<b>U</b>	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				
	<b>Összesen:</b>	<b>4 857,51</b>	<b>1 161,66</b>	<b>53,80</b>	<b>14,30</b>	<b>158,81</b>	<b>31,09</b>	<b>3,62</b>				
2021. 05. 12. szerda		(00569) Alsós Szilvás Komló										
<b>T</b>	Tejeskávė	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				
<b>E</b>	Zöldséges karalábéleves	328,98	78,57	2,60	0,25	12,61	0,71	0,68				
	Halfilė 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				
<b>U</b>	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				



# ISKOLA ÉTTEREM

2021. 05. 12. szerda	(00569) Alsós Szilvás Komló	U	Sárgabarack dzsem	124,56	29,80	0,09	0,00	7,32	6,58	0,00	
			Összesen:	4 712,26	1 127,19	48,26	7,40	163,81	20,14	3,04	
2021. 05. 13. csütörtök	(00569) Alsós 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	520,42	124,50	3,03	1,10	17,68	0,53	0,92	
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	0,30	24,10	0,15	0,30	
			Rakott karfiol	1 732,93	414,58	18,33	8,60	23,19	0,00	0,97	
		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:	5 435,97	1 300,47	52,57	16,87	159,69	17,19	4,22	
2021. 05. 14. péntek	(00569) Alsós Szilvás 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	



# ISKOLA ÉTTEREM

2021. 05. 14. péntek	(00569) Alsós Szilvás Komló	T	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		
			Diós metélt	2 167,43	518,52	14,22	3,74	73,35	19,98	1,13		
			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 kiörl.kifli	459,80	110,00	3,75	0,15	20,65	0,25	0,60		
			Összesen:	5 318,87	1 272,45	49,29	14,68	160,40	20,92	4,58		