



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	(00531) Alsós tejmentes Komló	T	Kakaó (TEJMENTES)	506,74	121,23	0,42	0,27	25,12	12,60	0,02		
			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		
			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		
			Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,00	33,16	0,11	0,60		
			Összesen:	4 841,60	1 158,17	54,64	4,58	176,29	13,88	4,33		



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 05. 11. kedd	(00531) Alsós tejmentes Komló	T	Tea	151,37	36,21	0,02	0,00	8,99	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	Gála csemege karaj	125,40	30,00	4,80	0,36	0,66	0,15	0,93		
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	1,90	0,04	0,00	0,10		
			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:	4 586,70	1 096,85	44,51	8,03	157,50	29,12	5,46		
2021. 05. 12. szerda	(00531) Alsós tejmentes Komló	T	Tejeskávé (TEJMENTES)	516,13	123,48	0,30	0,20	26,17	12,64	0,02		
			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		



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 05. 12. szerda	(00531) Alsós tejmentes Komló	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:	4 553,38	1 089,19	41,60	5,15	165,10	19,68	3,40		
2021. 05. 13. csütörtök	(00531) Alsós tejmentes Komló	T	Tea	151,37	36,21	0,02	0,00	8,99	8,99	0,00		
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	1,90	0,04	0,00	0,10		
			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	Meggyes turmix	356,93	85,39	0,36	0,12	17,70	6,96	0,01		



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 05. 13. csütörtök	(00531) Alsós tejmentes Komló	U	Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,00	33,16	0,11	0,60		
			Összesen:	4 925,76	1 178,41	45,34	9,05	160,18	18,91	4,49		
2021. 05. 14. péntek	(00531) Alsós tejmentes Komló	T	Tea	151,37	36,21	0,02	0,00	8,99	8,99	0,00		
			Halkrém	733,43	175,46	5,46	3,94	0,11	0,04	0,40		
			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	Becsinált 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		
			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:	5 123,98	1 225,83	44,09	10,60	160,66	14,55	4,35		