



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2021.05.17. - 2021.05.23.

| Diéta | Étlap tétel | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | T.Zsírsv (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár |
|--|---------------------------------|--------------|----------------|-------------|--------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|
| 2021. 05. 17. hétfő (00586) Alsós Ca-szegény (5x) Komló | R Tea | 163,71 | 39,17 | 0,40 | 0,00 | 9,13 | 8,99 | 0,00 | | |
| | Liga margarin | 265,61 | 63,54 | 0,02 | 1,90 | 0,04 | 0,00 | 0,10 | | |
| | Cigánysonka | 261,91 | 0,00 | 9,04 | 0,97 | 0,16 | 0,00 | 0,45 | | |
| | 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 | | |
| | T Kakaó | 620,41 | 148,42 | 7,05 | 1,69 | 22,72 | 12,00 | 0,27 | | |
| | Póréhagymás vajkrém | 310,80 | 74,35 | 0,44 | 5,14 | 1,06 | 0,88 | 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 Petrezselymes burgonya | 844,43 | 202,02 | 5,32 | 0,11 | 42,15 | 0,00 | 0,81 | | |
| | Csontleves | 259,46 | 62,07 | 2,48 | 0,02 | 10,21 | 0,54 | 1,27 | | |
| | Znaimi sertésborda | 951,33 | 227,59 | 18,14 | 4,77 | 4,25 | 0,40 | 0,95 | | |
| | Teljes kiőrlésű kenyér | 555,94 | 133,00 | 4,90 | 0,30 | 24,10 | 0,15 | 0,30 | | |
| | U Tejhabos puding | 643,72 | 154,00 | 1,40 | 3,50 | 27,48 | 21,70 | 0,26 | | |
| | Kifli | 625,05 | 149,53 | 4,95 | 0,27 | 28,71 | 1,08 | 0,39 | | |
| | V Alma | 116,33 | 27,83 | 0,32 | 0,00 | 5,60 | 0,00 | 0,01 | | |



ISKOLA ÉTTEREM

| 2021. 05. 17. hétfő | | (00586) Alsós Ca-szegény (5x) Komló | | | | | | | | | | |
|------------------------|----------------------------------|---|----------|-------|-------|--------|-------|------|--|--|--|--|
| V | Mákos nudli | 2 504,29 | 599,11 | 15,80 | 2,32 | 100,36 | 19,98 | 0,60 | | | | |
| Összesen: | | 9 586,63 | 2 230,79 | 82,23 | 21,00 | 345,73 | 65,89 | 6,61 | | | | |
| 2021. 05. 18. kedd | | (00586) Alsós Ca-szegény (5x) Komló | | | | | | | | | | |
| R | Fokhagymás-petrezselymes vajkrém | 218,20 | 52,20 | 0,56 | 3,28 | 1,04 | 0,52 | 0,30 | | | | |
| | Paprika | 24,57 | 5,88 | 0,36 | 0,00 | 0,90 | 0,00 | 0,00 | | | | |
| | Kukoricás kenyér | 724,80 | 173,40 | 5,70 | 0,00 | 34,98 | 0,06 | 0,72 | | | | |
| | Tea | 163,71 | 39,17 | 0,40 | 0,00 | 9,13 | 8,99 | 0,00 | | | | |
| T | Tej | 405,72 | 97,06 | 6,80 | 1,63 | 10,60 | 0,00 | 0,27 | | | | |
| | Csokoládés gabonagolyó | 336,00 | 80,38 | 1,16 | 0,16 | 16,80 | 6,66 | 0,00 | | | | |
| | Gyümölcsös ropogós müzli | 372,00 | 89,00 | 1,72 | 2,14 | 12,10 | 5,16 | 0,00 | | | | |
| E | Fokhagymakrém leves | 438,01 | 104,79 | 3,37 | 1,48 | 12,17 | 0,64 | 0,84 | | | | |
| | Milánói makaróni | 2 440,11 | 583,76 | 26,48 | 9,15 | 59,25 | 3,90 | 1,14 | | | | |
| | Alma | 116,33 | 27,83 | 0,32 | 0,00 | 5,60 | 0,00 | 0,01 | | | | |
| U | Kenőmájas | 321,90 | 77,01 | 3,00 | 3,24 | 0,51 | 0,00 | 0,45 | | | | |
| | Zöldhagyma | 40,50 | 9,69 | 0,55 | 0,01 | 2,20 | 0,00 | 0,01 | | | | |
| | Teljes kiőrl.kifli | 459,80 | 110,00 | 3,75 | 0,15 | 20,65 | 0,25 | 0,60 | | | | |



ISKOLA ÉTTEREM

| 2021. 05. 18. kedd | | (00586) Alsós Ca-szegény (5x) Komló | | | | | | | | | |
|-------------------------|------------------------------|---|----------|-------|-------|--------|-------|------|--|--|--|
| V | Tea | 163,71 | 39,17 | 0,40 | 0,00 | 9,13 | 8,99 | 0,00 | | | |
| | Tejfölös túró | 206,43 | 49,39 | 5,00 | 1,45 | 1,33 | 0,00 | 0,31 | | | |
| | Uborka | 14,74 | 3,53 | 0,30 | 0,00 | 0,51 | 0,00 | 0,01 | | | |
| | Fehér kenyér | 716,40 | 171,39 | 5,70 | 0,00 | 34,50 | 0,06 | 0,60 | | | |
| | Összesen: | 7 162,93 | 1 713,65 | 65,57 | 22,69 | 231,40 | 35,23 | 5,26 | | | |
| 2021. 05. 19. szerda | | (00586) Alsós Ca-szegény (5x) Komló | | | | | | | | | |
| R | Tej | 405,72 | 97,06 | 6,80 | 1,63 | 10,60 | 0,00 | 0,27 | | | |
| | Kelt almás táská | 826,01 | 197,61 | 5,32 | 1,26 | 35,42 | 4,69 | 0,35 | | | |
| T | Tea | 163,71 | 39,17 | 0,40 | 0,00 | 9,13 | 8,99 | 0,00 | | | |
| | Liga margarin | 132,80 | 31,77 | 0,01 | 0,95 | 0,02 | 0,00 | 0,05 | | | |
| | Mozzarella sajt | 295,01 | 70,58 | 4,86 | 2,87 | 0,56 | 0,00 | 0,23 | | | |
| | 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 | Zöldséges reszeltészta leves | 305,40 | 73,06 | 2,27 | 0,19 | 12,31 | 0,11 | 1,28 | | | |
| | Petfőfi marhapörkölt | 874,00 | 209,09 | 15,76 | 1,04 | 3,65 | 0,00 | 0,70 | | | |
| | Felesborsófőzelék | 925,52 | 221,42 | 12,06 | 0,52 | 33,72 | 0,00 | 1,00 | | | |
| | Teljes kiőrlésű kenyér | 555,94 | 133,00 | 4,90 | 0,30 | 24,10 | 0,15 | 0,30 | | | |
| U | Banán | 351,02 | 83,98 | 1,04 | 0,00 | 19,36 | 0,00 | 0,04 | | | |



ISKOLA ÉTTEREM

| 2021. 05. 19. szerda | | (00586) Alsós Ca-szegény (5x) Komló | | | | | | | | | | |
|-------------------------|---------------------|-------------------------------------|----------|--------|-------|--------|-------|------|------|--|--|--|
| U | Meggyes muffin | 809,22 | 193,59 | 3,17 | 2,19 | 26,58 | 12,39 | 0,05 | | | | |
| | V | Vajas hal | 447,77 | 107,12 | 12,22 | 1,24 | 0,07 | 0,00 | 0,51 | | | |
| | | Hagymás törtburgonya | 1 017,21 | 243,35 | 5,42 | 0,58 | 42,91 | 0,00 | 0,72 | | | |
| | | Céklasaláta | 127,20 | 30,43 | 1,04 | 0,00 | 6,40 | 6,24 | 0,60 | | | |
| Összesen: | | 7 980,40 | 1 909,19 | 81,27 | 12,78 | 260,53 | 32,63 | 6,70 | | | | |
| 2021. 05. 20. csütörtök | | (00586) Alsós Ca-szegény (5x) Komló | | | | | | | | | | |
| R | Tej | 304,29 | 72,80 | 5,10 | 1,22 | 7,95 | 0,00 | 0,20 | | | | |
| | Liga margarin | 265,61 | 63,54 | 0,02 | 1,90 | 0,04 | 0,00 | 0,10 | | | | |
| | Akácmez | 25,41 | 6,08 | 0,01 | 0,00 | 1,64 | 0,00 | 0,00 | | | | |
| | Fehér kenyér | 716,40 | 171,39 | 5,70 | 0,00 | 34,50 | 0,06 | 0,60 | | | | |
| T | Magyaros vajkrém | 246,40 | 58,95 | 0,80 | 0,00 | 0,64 | 0,00 | 0,00 | | | | |
| | Hónapos retek | 18,27 | 4,37 | 0,36 | 0,00 | 0,66 | 0,00 | 0,04 | | | | |
| | Telj.kiörl.zsemle | 660,00 | 157,89 | 5,83 | 0,38 | 28,38 | 0,16 | 0,29 | | | | |
| | Tea | 163,71 | 39,17 | 0,40 | 0,00 | 9,13 | 8,99 | 0,00 | | | | |
| E | Gyümölcsleves | 591,53 | 141,51 | 3,08 | 0,38 | 29,46 | 14,99 | 0,37 | | | | |
| | Fűszeres csirkemell | 555,74 | 132,95 | 19,86 | 0,73 | 0,91 | 0,00 | 0,94 | | | | |
| | Sárgarépás rizs | 1 299,66 | 310,92 | 5,98 | 0,79 | 56,10 | 0,16 | 0,84 | | | | |
| | Vitamin saláta | 180,17 | 43,10 | 1,06 | 0,01 | 9,23 | 5,00 | 0,53 | | | | |
| U | Sajtos pogácsa | 1 345,21 | 321,82 | 7,82 | 7,82 | 39,10 | 1,02 | 0,00 | | | | |



ISKOLA ÉTTEREM

| 2021. 05. 20. csütörtök | | (00586) Alsós Ca-szegény (5x) Komló | | | | | | | | | |
|----------------------------|---------------------------|---|----------|-------|-------|--------|-------|------|--|--|--|
| V | Tea | 163,71 | 39,17 | 0,40 | 0,00 | 9,13 | 8,99 | 0,00 | | | |
| | Liga margarin | 265,61 | 63,54 | 0,02 | 1,90 | 0,04 | 0,00 | 0,10 | | | |
| | Gouda sajt | 373,38 | 89,33 | 6,24 | 3,84 | 0,56 | 0,00 | 0,51 | | | |
| | Zöldhagyma | 40,50 | 9,69 | 0,55 | 0,01 | 2,20 | 0,00 | 0,01 | | | |
| | Fehér kenyér | 716,40 | 171,39 | 5,70 | 0,00 | 34,50 | 0,06 | 0,60 | | | |
| | Összesen: | 7 932,00 | 1 897,61 | 68,93 | 18,98 | 264,17 | 39,43 | 5,13 | | | |
| 2021. 05. 21. péntek | | (00586) Alsós Ca-szegény (5x) Komló | | | | | | | | | |
| R | Tea | 163,71 | 39,17 | 0,40 | 0,00 | 9,13 | 8,99 | 0,00 | | | |
| | Tonhalas krém | 537,60 | 128,61 | 2,48 | 1,40 | 0,68 | 0,20 | 0,56 | | | |
| | Paprika | 24,57 | 5,88 | 0,36 | 0,00 | 0,90 | 0,00 | 0,00 | | | |
| | Fehér kenyér | 716,40 | 171,39 | 5,70 | 0,00 | 34,50 | 0,06 | 0,60 | | | |
| T | Tej | 304,29 | 72,80 | 5,10 | 1,22 | 7,95 | 0,00 | 0,20 | | | |
| | Delma margarin | 37,62 | 9,00 | 0,03 | 0,00 | 0,03 | 0,03 | 0,04 | | | |
| | Zala felvágott | 218,20 | 52,20 | 3,60 | 1,65 | 0,66 | 0,09 | 0,68 | | | |
| | Uborka | 9,83 | 2,35 | 0,20 | 0,00 | 0,34 | 0,00 | 0,01 | | | |
| | Teljes kiőrlésű kenyér | 667,13 | 159,60 | 5,88 | 0,36 | 28,92 | 0,18 | 0,36 | | | |
| E | Tárkonyos csirkeraguleves | 672,33 | 160,84 | 14,20 | 1,66 | 14,14 | 0,11 | 0,73 | | | |
| | Császármorzsa | 2 017,80 | 482,73 | 10,40 | 0,00 | 71,40 | 0,00 | 0,02 | | | |



ISKOLA ÉTTEREM

| | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|---|---|-------------|----------|----------|-------|------|--------|-------|------|--|--|
| 2021. 05. 21. péntek | (00586) Alsós Ca-szegény (5x) Komló | E | Meggy dzsem | 151,65 | 36,28 | 0,06 | 0,00 | 8,85 | 8,08 | 0,00 | | |
| | | | Porcukor | 167,83 | 40,15 | 0,00 | 0,00 | 9,99 | 9,99 | 0,00 | | |
| | | | Körte | 116,33 | 27,83 | 0,32 | 0,00 | 5,60 | 0,00 | 0,01 | | |
| | | | Összesen: | 5 805,29 | 1 388,83 | 48,73 | 6,29 | 193,09 | 27,73 | 3,21 | | |