



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2021.05.17. - 2021.05.23.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021. 05. 17. hétfő	(00534) Alsós fruktószegény Komló	T	Tej	405,72	97,06	6,80	1,63	10,60	0,00	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		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	0,36	28,92	0,18	0,36		
		E	Zöldségleves	251,74	60,11	1,71	0,23	9,19	0,06	1,07		
			Húspogácsa szelet	871,50	208,49	10,86	4,51	8,31	0,03	1,04		
			Vajas kukorica, Rizs	1 353,10	323,71	7,94	1,03	58,02	0,14	0,60		
		U	Cigánysonka	196,43	0,00	6,78	0,73	0,12	0,00	0,33		
			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		
			Kifli	625,05	149,53	4,95	0,27	28,71	1,08	0,39		
			Összesen:	4 863,41	1 116,38	46,09	14,85	146,75	2,37	4,11		



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 05. 18. kedd	(00534) Alsós fruktószegény 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		
			Minidzsem	274,41	65,65	0,10	0,00	16,13	13,58	0,01		
			Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,00	33,16	0,11	0,60		
		E	Fokhagymakrém leves	438,01	104,79	3,37	1,48	12,17	0,64	0,84		
			Húsos tészta sajttal	2 322,94	555,73	25,22	8,90	54,62	0,74	1,13		
		U	Kenőmájás	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		
			Összesen:	5 192,71	1 242,29	50,11	16,77	152,71	15,32	4,02		
2021. 05. 19. szerda	(00534) Alsós fruktószegény Komló	T	Tej	405,72	97,06	6,80	1,63	10,60	0,00	0,27		
			Liga margarin	132,80	31,77	0,01	0,95	0,02	0,00	0,05		
			Mozzarella sajt	413,01	98,81	6,80	4,02	0,78	0,00	0,33		
			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 reszelttészta leves	305,40	73,06	2,27	0,19	12,31	0,11	1,28		
			Sült csirkecombfilé	539,62	129,10	16,85	1,16	1,46	0,32	0,79		
			Felesborsófőzelék	925,52	221,42	12,06	0,52	33,72	0,00	1,00		



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 05. 19. szerda	(00534) Alsós fruktózszegegy Komló	E	Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	0,30	24,10	0,15	0,30		
		U	Meggyes muffin	809,22	193,59	3,17	2,19	26,58	12,39	0,05		
			Összesen:	4 831,10	1 155,77	58,86	10,97	145,27	13,03	4,67		
2021. 05. 20. csütörtök	(00534) Alsós fruktózszegegy Komló	T	Tej	405,72	97,06	6,80	1,63	10,60	0,00	0,27		
			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.kiőrl.zsemle	660,00	157,89	5,83	0,38	28,38	0,16	0,29		
		E	Csontleves	219,75	52,57	2,09	0,02	8,73	0,43	0,86		
			Gyros, Tsatsiki, Petr.burgonya	1 580,88	378,20	21,42	3,40	41,97	0,00	1,06		
		U	Sajtos pogácsa	1 345,21	321,82	7,82	7,82	39,10	1,02	0,00		
			Összesen:	4 476,23	1 070,86	45,12	13,25	130,08	1,61	2,52		



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 05. 21. péntek	(00534) Alsós fruktószegény Komló	T	Tej	507,15	121,33	8,50	2,04	13,25	0,00	0,33		
			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		
			Diós csiga	2 291,70	548,25	12,74	4,34	69,93	19,98	0,45		
		U	Natúr joghurt	309,00	73,57	3,80	2,80	5,10	5,10	0,00		
			Kifli	625,05	149,53	4,95	0,27	28,71	1,08	0,39		
			Összesen:	5 338,01	1 276,67	53,90	13,12	161,08	26,57	2,99		