



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2021.05.17. - 2021.05.23.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	T.Zsír v (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021. 05. 17. hétfő	(00513) Alsós laktózmentes Komló	T	Kakaó (LAKTÓZMENTES)	481,66	115,23	6,22	2,07	15,52	15,40	0,26		
			Vajkrém laktózmentes	70,73	16,92	0,11	0,00	0,14	0,00	0,00		
			Paprika	24,57	5,88	0,36	0,00	0,90	0,00	0,00		
			Teljes kiörlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	0,36	28,92	0,18	0,36		
		E	Gyümölcsleves (TEJMENTES)	552,14	132,09	1,37	0,04	29,81	15,98	0,31		
			Húspogácsa szelet	854,09	204,33	10,71	4,43	7,77	0,02	1,04	 	
			Párolt kukorica, Rizs (tejmentes)	1 542,97	369,13	8,56	0,97	65,38	0,00	1,10		
		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		
			Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,00	33,16	0,11	0,60		
			Összesen:	5 242,29	1 207,15	45,97	9,55	182,64	31,69	4,05		



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 05. 18. kedd	(00513) Alsós laktózmentes Komló	T	Laktózmentes tej	367,84	88,00	6,00	2,00	9,40	9,40	0,26		
			Liga margarin	132,80	31,77	0,01	0,95	0,02	0,00	0,05		
			Virágméz	205,13	49,07	0,06	0,00	12,15	12,15	0,00		
			Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,00	33,16	0,11	0,60		
		E	Fokhagymakrém leves (tejmentes)	347,70	83,18	1,58	0,30	12,74	1,32	0,79		
			Húsos tészta (TEJMENTES)	2 041,06	488,29	19,96	5,34	55,82	2,90	0,84		
			Alma	116,33	27,83	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
		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:	4 728,26	1 131,16	40,84	11,99	152,25	26,13	3,61				
2021. 05. 19. szerda	(00513) Alsós laktózmentes Komló	T	Tea	126,18	30,19	0,26	0,00	7,09	6,99	0,00		
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	1,90	0,04	0,00	0,10		
			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	300,81	71,96	2,21	0,19	12,15	0,00	1,28		
			Sült csirkecombfilé (tejmentes)	566,17	135,45	16,85	1,37	1,20	0,14	0,78		



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 05. 19. szerda	(00513) Alsós laktózmentes Komló	E	Felesborsófőzelék	925,07	221,31	12,05	0,52	33,71	0,00	1,00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	0,30	24,10	0,15	0,30		
		U	Pöttyös Rudi Laktózmentes	454,00	108,61	2,90	4,40	12,00	11,00	0,03		
			Szőlő	269,63	64,50	0,48	0,00	14,48	0,00	0,00		
			Összesen:	4 620,29	1 105,33	52,47	12,71	141,25	18,34	4,42		
2021. 05. 20. csütörtök	(00513) Alsós laktózmentes Komló	T	Tejeskávé (LAKTÓZMENTES)	491,05	117,48	6,10	2,00	16,57	15,44	0,26		
			Liga margarin	132,80	31,77	0,01	0,95	0,02	0,00	0,05		
			Familia sonka szelet	140,10	33,36	3,60	0,75	0,72	0,12	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		
		E	Csontleves	245,25	58,67	2,34	0,02	9,59	0,00	1,56		
			Pulykasült	709,91	169,83	16,41	2,93	0,38	0,00	0,72		
			Petrezselymes burgonya	844,43	202,02	5,32	0,11	42,15	0,00	0,81		
			Uborka saláta	99,16	23,72	0,80	0,00	4,94	3,50	0,42		
			Szőlő	337,04	80,63	0,60	0,00	18,10	0,00	0,01		
		U	Pogácsa (TEJMENTES)	1 652,23	395,27	8,28	4,85	48,09	0,66	1,45		
			Összesen:	5 330,24	1 275,01	49,65	11,99	169,60	19,88	5,61		



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 05. 21. péntek	(00513) Alsós laktózmentes Komló	T	Laktózmentes tej	367,84	88,00	6,00	2,00	9,40	9,40	0,26		
			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 (TEJMENTES)	560,72	134,14	13,58	0,42	13,12	0,00	0,73		
			Kakaós csiga (TEJMENTES)	1 509,88	361,22	8,25	0,70	68,11	19,99	0,31		
			Körte	116,33	27,83	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
			Fehér kenyér	238,80	57,13	1,90	0,00	11,50	0,02	0,20		
		U	Gyümölcsjoghurt laktózmentes	570,57	136,50	3,90	0,00	21,00	0,00	0,00		
			Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,00	33,16	0,11	0,60		
			Összesen:	4 992,12	1 194,29	49,27	5,13	191,84	29,82	3,20		