



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	(00603) Alsós Na-szegény, fehérjédús Komló	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		
			Cigánysonka	196,43	0,00	6,78	0,73	0,12	0,00	0,33		
			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	0,02		
			Csontleves (sótlan)	245,25	58,67	2,34	0,02	9,59	0,00	0,09		
			Znaimi sertésborda	878,56	210,18	17,92	4,08	4,25	0,40	0,29		
			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		
			Összesen:	5 640,36	1 302,37	57,07	15,84	194,24	36,32	2,55		



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 05. 18. kedd	(00603) Alsós Na-szegény,fehérjedús Komló	T	Tej	608,58	145,59	10,20	2,44	15,90	0,00	0,40		
			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	0,05		
			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	Tejfölös túró	379,72	90,84	8,52	2,83	2,50	0,00	0,02		
			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:	5 191,05	1 241,88	56,07	18,36	147,17	16,61	2,23		
2021. 05. 19. szerda	(00603) Alsós Na-szegény,fehérjedús Komló	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	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	0,10		



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 05. 19. szerda	(00603) Alsós Na-szegény, fehérjedús Komló	E	Petőfi marhapörkölt	874,00	209,09	15,76	1,04	3,65	0,00	0,70		
			Felesborsófőzelék	925,07	221,31	12,05	0,52	33,71	0,00	0,51		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	0,30	24,10	0,15	0,30		
		U	Tej	304,29	72,80	5,10	1,22	7,95	0,00	0,20		
			Meggyes muffin	809,22	193,59	3,17	2,19	26,58	12,39	0,05		
			Banán	351,02	83,98	1,04	0,00	19,36	0,00	0,04		
			Összesen:	5 573,74	1 333,44	57,44	10,44	173,13	21,59	2,88		
2021. 05. 20. csütörtök	(00603) Alsós Na-szegény, fehérjedús Komló	T	Tejeskávé	629,63	150,63	6,90	1,63	23,77	12,03	0,27		
			Magyaros vajkrém	123,20	29,47	0,40	0,00	0,32	0,00	0,00		
			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.kiőrl.zsemle	660,00	157,89	5,83	0,38	28,38	0,16	0,29		
		E	Gyümölcsleves	590,77	141,33	3,07	0,38	29,43	14,99	0,07		
			Fűszeres csirkemell (sószegevény)	555,74	132,95	19,86	0,73	0,91	0,00	0,15		
			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		



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 05. 20. csütörtök	(00603) Alsós Na-szegény, fehérjedús Komló	U	Sajtos pogácsa	1 345,21	321,82	7,82	7,82	39,10	1,02	0,00		
			Összesen:	5 542,75	1 325,84	54,88	12,49	188,62	33,48	2,19		
2021. 05. 21. péntek	(00603) Alsós Na-szegény, fehérjedús Komló	T	Tej	608,58	145,59	10,20	2,44	15,90	0,00	0,40		
			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		
			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		



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 05. 21. péntek	(00603) Alsós Na-szegény, fehérjédús Komló	E	Körte	116,33	27,83	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
		U	Gyümölcséteges joghurt	1 504,80	360,00	9,00	10,50	45,00	42,00	0,30		
			Kifli	312,53	74,77	2,48	0,14	14,36	0,54	0,20	 	
			Összesen:	6 484,63	1 551,34	56,37	16,75	215,19	61,02	2,75		