ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2021.05.17. - 2021.05.23.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021. 05. 17. 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		
			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		
			Teljes kiőrlésű 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	Puding (TEJMENTES)	650,56	155,64	0,18	0,16	35,28	13,98	0,01		
			Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,00	33,16	0,11	0,60		
			Összesen:	5 822,63	1 345,99	39,88	7,91	226,48	42,87	3,82		
2021. 05. 18. kedd	(00531) Alsós tejmentes Komló	**T**	Rizsital	392,92	94,00	0,20	0,20	19,00	6,60	0,02		
			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		

ISKOLA ÉTTEREM

2021. 05. 18. kedd	(00531) Alsós tejmentes Komló	**E**	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	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	
			Összesen:	4 753,34	1 137,16	35,04	10,19	161,85	23,33	3,37	
2021. 05. 19. szerda	(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	
			Főtt tojás	207,14	49,55	4,05	0,93	0,18	0,00	0,11	
			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	
			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	Szőlő	269,63	64,50	0,48	0,00	14,48	0,00	0,00	
			Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,00	33,16	0,11	0,60	
			Összesen:	4 680,81	1 119,80	52,19	5,22	163,71	9,45	4,77	

ISKOLA ÉTTEREM

2021. 05. 20. csütörtök	(00531) Alsós tejmentes Komló	**T**	Tejeskávé (TEJMENTES)	516,13	123,48	0,30	0,20	26,17	12,64	0,02	
			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.kiőrl.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:	5 355,32	1 281,01	43,85	10,19	179,20	17,08	5,37	
2021. 05. 21. péntek	(00531) Alsós tejmentes Komló	**T**	Tea	151,37	36,21	0,02	0,00	8,99	8,99	0,00	
			Delma margarin	75,24	18,00	0,05	0,00	0,05	0,05	0,08	
			Zala felvágott	218,20	52,20	3,60	1,65	0,66	0,09	0,68	

ISKOLA ÉTTEREM

2021. 05. 21. péntek	(00531) Alsós tejmentes Komló	**T**	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	Barackos turmix (TEJMENTES)	362,92	86,82	0,31	0,11	18,93	9,23	0,01	
			Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,00	33,16	0,11	0,60	
			Összesen:	4 605,62	1 101,82	39,72	3,24	189,38	38,66	2,99	