



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2021.05.24. - 2021.05.30.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021. 05. 25. kedd (00586) Alsós Ca-szegény (5x) Komló	R Tea	163,71	39,17	0,40	0,00	9,13	8,99	0,00		
	Kocka sajt	251,88	60,26	2,24	3,14	2,96	1,70	0,24		
	Hónapos retek	18,27	4,37	0,36	0,00	0,66	0,00	0,04		
	Kukoricás kenyér	724,80	173,40	5,70	0,00	34,98	0,06	0,72		
	T Tej	304,29	72,80	5,10	1,22	7,95	0,00	0,20		
	Vajas ízű margarin	148,18	35,45	0,02	1,10	0,02	0,02	0,02		
	Teljes kiőrlésű kakaós foszlós kalács	641,63	153,50	3,90	1,70	25,15	7,35	0,34		
	E Rostos almalé (100%-os)	579,67	138,68	0,18	0,00	35,00	0,00	0,02		
	Sertésborda parasztosan	1 817,16	434,73	23,04	4,32	45,39	0,17	1,09		
	Káposzta saláta	155,77	37,26	1,15	0,02	7,57	3,50	0,71		
	Fehér kenyér	238,80	57,13	1,90	0,00	11,50	0,02	0,20		
	U Pöttyös Rudi natúr	431,38	103,20	2,85	4,59	11,79	11,46	0,33		
	Banán	351,02	83,98	1,04	0,00	19,36	0,00	0,04		
	V 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		
	Ízes sonka	240,00	57,42	6,80	0,00	0,00	0,00	1,12		



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 05. 25. kedd		(00586) Alsós Ca-szegény (5x) Komló									
V	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			
	Összesen:	7 106,94	1 700,25	61,09	17,05	256,31	42,32	5,72			
2021. 05. 26. szerda		(00586) Alsós Ca-szegény (5x) Komló									
R	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			
	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	Tea	163,71	39,17	0,40	0,00	9,13	8,99	0,00			
	Bécsi rudacska	45,81	10,96	5,20	3,08	0,00	0,00	0,84			
	Ketchup	90,72	21,70	0,42	0,00	4,80	2,80	0,43			
	Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	0,36	28,92	0,18	0,36			
E	BrokkolikréMLEVES	379,68	90,83	4,42	0,50	12,19	0,64	0,66			
	Halpaprikás	693,63	165,94	13,45	2,60	4,93	0,00	0,31			
	Bulgur	1 034,02	247,37	7,37	0,67	45,52	0,00	0,62			
	Narancs	138,49	33,13	0,48	0,00	6,80	0,00	0,01			
U	Trapista sajt	388,61	92,97	6,93	4,47	0,40	0,00	0,38			



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 05. 26. szerda		(00586) Alsós Ca-szegény (5x) Komló									
U	Delma margarin	37,62	9,00	0,03	0,00	0,03	0,03	0,04			
	Paprika	16,38	3,92	0,24	0,00	0,60	0,00	0,00			
	Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,00	33,16	0,11	0,60			
	Rozmaringos csirkecomb	494,50	118,30	16,74	1,05	0,62	0,07	0,80			
V	Rizi-bizi	1 378,47	329,78	7,85	0,78	58,72	0,13	0,51			
	Ecetes almapaprika	74,38	17,79	0,90	0,00	3,03	0,80	0,48			
	Összesen:	7 578,68	1 813,08	88,44	16,09	255,61	13,81	6,96			
2021. 05. 27. csütörtök		(00586) Alsós Ca-szegény (5x) Komló									
R	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			
	Tavaszi felvágott	463,14	110,80	4,80	4,04	1,32	0,28	0,66			
	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	Főtt tojás	207,14	49,55	4,05	0,93	0,18	0,00	0,11			
	Liga margarin	132,80	31,77	0,01	0,95	0,02	0,00	0,05			
	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			
	Tea	163,71	39,17	0,40	0,00	9,13	8,99	0,00			
E	Tojásleves	216,19	51,72	1,75	0,54	3,29	0,00	0,62			



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 05. 27. csütörtök		(00586) Alsós Ca-szegény (5x) Komló									
E	Húspogácsa	1 133,72	271,22	11,09	5,23	7,45	0,03	0,86			
	Zöldbabfőzelék	830,06	198,58	6,43	2,61	21,02	0,00	0,71			
	Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	0,30	24,10	0,15	0,30			
	U	Gyümölcs joghurt	551,76	132,00	5,25	2,70	16,80	16,05	0,23		
		Kifli	625,05	149,53	4,95	0,27	28,71	1,08	0,39		
	V	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		
		Füstölt sajt	433,05	103,60	12,16	4,36	0,08	0,08	0,60		
		Hónapos retek	18,27	4,37	0,36	0,00	0,66	0,00	0,04		
		Fehér kenyér	716,40	171,39	5,70	0,00	34,50	0,06	0,60		
Összesen:		8 115,26	1 941,46	74,67	23,84	236,27	44,82	6,48			
2021. 05. 28. péntek		(00586) Alsós Ca-szegény (5x) Komló									
R	Tej	304,29	72,80	5,10	1,22	7,95	0,00	0,20			
	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	Tea	163,71	39,17	0,40	0,00	9,13	8,99	0,00			
	Körözött	226,85	54,27	5,15	1,51	2,08	0,00	0,60			
	Kukoricás kenyér	724,80	173,40	5,70	0,00	34,98	0,06	0,72			



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 05. 28. péntek	(00586) Alsós Ca-szegény (5x) Komló	E	Legényfogó leves	731,61	175,03	16,49	1,78	14,70	0,01	0,75		
			Mákos metélt	2 072,68	495,86	14,60	2,96	75,79	19,98	1,62		
			Alma	116,33	27,83	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
			Összesen:	5 618,84	1 344,24	56,30	8,87	186,31	29,30	5,06		