



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 (00603) Alsós Na-szegény,fehérjedús Komló	T Tej	608,58	145,59	10,20	2,44	15,90	0,00	0,40		
	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 almálé (100%-os)	579,67	138,68	0,18	0,00	35,00	0,00	0,00		
	Sertésborda parasztosan	2 390,38	571,86	31,01	5,34	58,87	0,34	0,35		
	Káposzta saláta	155,77	37,26	1,15	0,02	7,57	3,50	0,71		
	U Krémtúró vaníliás	673,40	161,10	7,74	3,00	22,50	18,90	0,15		
	Banán	351,02	83,98	1,04	0,00	19,36	0,00	0,04		
	Összesen:		5 548,63	1 327,42	55,24	13,60	184,37	30,11	2,03	



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 05. 26. szerda (00603) Alsós Na-szegény,fehérjedús Komló	T	Tea	163,71	39,17	0,40	0,00	9,13	8,99	0,00	
		Sertés virsli	366,17	87,60	5,20	2,96	0,48	0,16	0,88	
		Ketchup	68,04	16,28	0,32	0,00	3,60	2,10	0,32	
		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	0,07	
		Halpaprikás	693,63	165,94	13,45	2,60	4,93	0,00	0,21	
		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	Tej	405,72	97,06	6,80	1,63	10,60	0,00	0,27	
		Delma margarin	37,62	9,00	0,03	0,00	0,03	0,03	0,04	
		Füstölt mozzarella sajt	422,81	101,15	8,40	4,55	0,35	0,35	0,18	
		Paprika	16,38	3,92	0,24	0,00	0,60	0,00	0,00	
		Abonett	158,84	38,00	1,40	0,00	7,00	0,00	0,08	
		Összesen:	4 552,24	1 089,05	54,39	13,27	130,15	12,45	3,04	



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 05. 27. csütörtök	(00603) Alsós Na-szegény, fehérjedús Komló	T	Tejeskávé	629,63	150,63	6,90	1,63	23,77	12,03	0,27	  	
		Főtt tojás	276,19	66,07	5,40	1,24	0,24	0,00	0,14			
		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			
		E	Tojásleves	216,19	51,72	1,75	0,54	3,29	0,00	0,03	  	
		Zöldbabfőzelék (sószegény)	830,06	198,58	6,43	2,61	21,02	0,00	0,03	 		
		Húspogácsa	1 133,72	271,22	11,09	5,23	7,45	0,03	0,86	     		
		Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	0,30	24,10	0,15	0,30			
		U	Gyümölcs joghurt	1 103,52	264,00	10,50	5,40	33,60	32,10	0,46		
		Kifli	312,53	74,77	2,48	0,14	14,36	0,54	0,20	 		
		Összesen:	5 921,72	1 416,68	55,46	18,04	162,86	44,91	2,95			



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 05. 28. péntek	(00603) Alsós Na-szegény,fehérjedús Komló	T	Tej	405,72	97,06	6,80	1,63	10,60	0,00	0,27		
			Körözött	365,34	87,40	7,87	2,51	3,44	0,00	0,02		
			Kukoricás kenyér	724,80	173,40	5,70	0,00	34,98	0,06	0,72		
		E	Mákos metélt	2 072,68	495,86	14,60	2,96	75,79	19,98	0,44		
			Legényfogó leves	731,61	175,03	16,49	1,78	14,70	0,01	0,75		
			Alma	116,33	27,83	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
		U	Szeletelt szalámi	295,50	70,69	2,70	2,25	1,43	0,00	0,00		
			Liga margarin	132,80	31,77	0,01	0,95	0,02	0,00	0,05		
			Zöldhagyma	27,00	6,46	0,37	0,01	1,47	0,00	0,01		
			Telj.kiörl.zsemle	660,00	157,89	5,83	0,38	28,38	0,16	0,29		
			Összesen:	5 531,78	1 323,39	60,69	12,47	176,41	20,21	2,56		