



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2021.05.24. - 2021.05.30.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021. 05. 25. kedd	(00566) Felső Kender Komló	T	Tej	507,15	121,33	8,50	2,04	13,25	0,00	0,33		
			Vajas ízű margarin	296,36	70,90	0,04	2,20	0,04	0,04	0,03		
			Teljes kiőrlésű kakaós foszlós kalács	802,04	191,88	4,88	2,13	31,44	9,19	0,43		
		E	Rostos almálé (100%-os)	579,67	138,68	0,18	0,00	35,00	0,00	0,02		
			Sertésborda parasztosan	2 104,21	503,40	26,06	5,10	51,57	0,26	1,20		
			Káposzta saláta	191,99	45,93	1,49	0,02	9,23	4,00	0,82		
			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		
			Összesen:	5 502,62	1 316,43	46,94	16,08	183,18	24,97	3,40		
2021. 05. 26. szerda	(00566) Felső Kender Komló	T	Tea	163,71	39,17	0,40	0,00	9,13	8,99	0,00		
			Bécsi rudacska	57,27	13,70	6,50	3,85	0,00	0,00	1,05		
			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	454,82	108,81	5,07	0,65	13,66	0,80	0,86		
			Halpaprikás	821,43	196,51	15,25	3,15	5,92	0,00	0,43		



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 05. 26. szerda	(00566) Felső Kender Komló	E	Bulgur	1 355,30	324,23	9,83	0,82	60,70	0,00	0,82		
			Narancs	138,49	33,13	0,48	0,00	6,80	0,00	0,01		
			Fehér kenyér	238,80	57,13	1,90	0,00	11,50	0,02	0,20		
		U	Trapista sajt	621,77	148,75	11,08	7,14	0,64	0,00	0,60		
			Delma margarin	75,24	18,00	0,05	0,00	0,05	0,05	0,08		
			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		
			Összesen:	5 396,26	1 290,97	62,71	15,97	175,88	12,95	5,44		
2021. 05. 27. csütörtök	(00566) Felső Kender Komló	T	Tejeskávé	629,63	150,63	6,90	1,63	23,77	12,03	0,27		
			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		
		E	Tojásleves	284,58	68,08	2,26	0,63	5,36	0,00	0,82		
			Húspogácsa	1 305,73	312,38	13,31	6,13	9,02	0,04	1,11		
			Zöldbabfőzelék	988,10	236,39	7,69	3,07	25,40	0,00	0,82		
			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		



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 05. 27. csütörtök	(00566) Felső Kender Komló	U	Kifli	625,05	149,53	4,95	0,27	28,71	1,08	0,39		
			Összesen:	6 011,87	1 438,25	55,32	16,61	168,37	29,41	4,71		
2021. 05. 28. péntek	(00566) Felső Kender Komló	T	Tej	405,72	97,06	6,80	1,63	10,60	0,00	0,27		
			Körözött	313,75	75,06	6,93	2,14	2,88	0,00	0,81		
			Kukoricás kenyér	724,80	173,40	5,70	0,00	34,98	0,06	0,72		
		E	Legényfogó leves	905,51	216,63	20,32	2,26	17,25	0,01	0,98		
			Mákos metélt	2 461,69	588,92	17,13	3,63	89,27	24,98	1,88		
			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.kiőrl.zsemle	660,00	157,89	5,83	0,38	28,38	0,16	0,29		
			Összesen:	6 043,10	1 445,71	66,11	13,25	191,88	25,21	5,02		