



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2021.05.24. - 2021.05.30.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021. 05. 25. kedd	(00531) Alsós tejmentes Komló	T	Tea	151,37	36,21	0,02	0,00	8,99	8,99	0,00		
			Delma margarin	37,62	9,00	0,03	0,00	0,03	0,03	0,04		
			Ízes sonka	180,00	43,06	5,10	0,00	0,00	0,00	0,84		
			Hónapos retek	18,27	4,37	0,36	0,00	0,66	0,00	0,04		
			Teljes kiőrl.kifli	459,80	110,00	3,75	0,15	20,65	0,25	0,60		
		E	Rostos almalé (100%-os)	579,67	138,68	0,18	0,00	35,00	0,00	0,02		
			Csirkemell cornflakes bundában (tejmentes)	1 138,48	272,36	22,64	1,57	14,07	0,50	0,89		
			Sárgarépás rizs	1 292,63	309,24	5,84	0,79	55,87	0,00	1,03		
			Káposzta saláta	155,77	37,26	1,15	0,02	7,57	3,50	0,71		
		U	Alpro növényi desszert vaniliás 100 g	355,30	85,00	3,20	0,40	13,60	10,70	0,14		
			Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,00	33,16	0,11	0,60		
			Összesen:	5 064,11	1 211,50	47,88	2,93	189,60	24,08	4,91		



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 05. 26. szerda	(00531) Alsós tejmentes Komló	T	Tea	151,37	36,21	0,02	0,00	8,99	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 (TEJMENTES)	341,22	81,63	3,10	0,24	11,98	0,83	0,61		
			Halpörkölt (TEJMENTES)	586,62	140,34	12,89	1,37	4,07	0,00	0,31	 	
			Tészta köret	1 252,30	299,59	8,37	0,53	49,50	0,00	0,59	 	
			Vitamin saláta	180,17	43,10	1,06	0,01	9,23	5,00	0,53		
			Szőlő	269,63	64,50	0,48	0,00	14,48	0,00	0,00		
		U	Almapüré	221,54	53,00	0,30	0,00	12,00	12,00	0,00		
			Snidlinges margarin	266,26	63,70	0,03	1,90	0,07	0,00	0,10		
			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		
			Összesen:	4 792,54	1 146,53	43,72	7,49	178,10	29,91	4,37		



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 05. 27. 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		
			Főtt tojás	207,14	49,55	4,05	0,93	0,18	0,00	0,11		
			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	0,62		
			Sertésült csíkok	797,21	190,72	17,56	2,84	4,65	0,00	0,96		
			Tökfőzelék (TEJMENTES)	765,59	183,16	3,83	0,77	25,43	0,99	0,73		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	0,36	28,92	0,18	0,36		
		U	Meggyes turmix	356,93	85,39	0,36	0,12	17,70	6,96	0,01		
			Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,00	33,16	0,11	0,60		
			Összesen:	5 085,46	1 216,63	45,35	6,71	174,53	20,94	4,07		
2021. 05. 28. péntek	(00531) Alsós tejmentes Komló	T	Tea	151,37	36,21	0,02	0,00	8,99	8,99	0,00		
			Halkrém	733,43	175,46	5,46	3,94	0,11	0,04	0,40		
			Paprika	24,57	5,88	0,36	0,00	0,90	0,00	0,00		
			Kukoricás kenyér	724,80	173,40	5,70	0,00	34,98	0,06	0,72		
		E	Legényfogó leves (tejmentes)	623,43	149,15	15,92	0,54	13,80	0,00	0,75		
			Lekváros bukta (TEJMENTES)	1 786,32	427,35	8,53	1,44	68,97	8,82	0,32		



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 05. 28. péntek	(00531) Alsós tejmentes Komló	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	40,50	9,69	0,55	0,01	2,20	0,00	0,01		
			Telj.kiörl.zsemle	660,00	157,89	5,83	0,38	28,38	0,16	0,29		
			Összesen:	5 172,72	1 237,49	45,08	9,51	159,78	18,07	2,54		