



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2021.05.31. - 2021.06.06.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2021. 05. 31. hétfő (00586) Alsós Ca-szegény (5x) Komló	R Tejbedara, Fahéjas szórat	1 563,76	374,11	10,58	1,63	74,80	34,37	0,56			
	T Tea	163,71	39,17	0,40	0,00	9,13	8,99	0,00			
	Sonkás sajtkrém	208,16	49,80	3,45	2,23	0,90	0,90	0,24			
	Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,01	1,20	0,00	0,00			
	Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	0,36	28,92	0,18	0,36			
	E Párolt rizs	1 265,25	302,69	5,72	0,78	54,45	0,14	0,99			
	Daragaluskaleves	396,44	94,84	2,05	0,50	12,07	0,06	0,88			
	Mustáros csirkemell	611,84	146,37	21,03	1,61	4,66	0,23	0,74			
	Banán	351,02	83,98	1,04	0,00	19,36	0,00	0,04			
	U Eper dzsem gyümölcsdarabokkal	137,10	32,80	0,06	0,00	7,96	7,25	0,00			
	Liga margarin	132,80	31,77	0,01	0,95	0,02	0,00	0,05			
	Császárszemle	694,85	166,23	5,40	0,26	32,96	0,58	0,00			
	V Panírozott halrudak	815,20	195,02	12,50	0,70	15,00	1,71	1,02			
	Burgonya pogácsa	1 509,60	361,15	7,00	19,00	25,00	1,60	2,01			
	Vegyes vágott savanyúság	66,53	15,92	0,88	0,08	2,72	0,00	0,48			
	Összesen:		8 610,86	2 060,02	76,30	28,11	289,15	56,01	7,37		



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 06. 01. kedd	(00586) Alsós Ca-szegény (5x) Komló	R	Tea	163,71	39,17	0,40	0,00	9,13	8,99	0,00	
			Delma margarin	37,62	9,00	0,03	0,00	0,03	0,03	0,04	
			Pick sertés párizsi	346,10	82,80	4,80	2,80	0,56	0,16	0,88	
			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	Kakaó	620,41	148,42	7,05	1,69	22,72	12,00	0,27	
			Kaiser pizzás májas	428,87	102,60	2,01	3,72	1,41	0,84	0,39	
			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	Karfiolleves	419,10	100,26	3,70	1,47	11,85	0,64	1,21	
			Tarhonyás hús	2 104,35	503,43	26,88	3,16	59,75	0,00	1,36	
			Uborka saláta	99,16	23,72	0,80	0,00	4,94	3,50	0,42	
		U	Vaníliás ízű krémpuding	512,50	122,02	2,40	2,10	21,00	0,00	0,20	
			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	
			Tejfölös túró	206,43	49,39	5,00	1,45	1,33	0,00	0,31	



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 06. 01. kedd		(00586) Alsós Ca-szegény (5x) Komló									
V	Zöldhagyma	40,50	9,69	0,55	0,01	2,20	0,00	0,01			
	Kukoricás kenyér	724,80	173,40	5,70	0,00	34,98	0,06	0,72			
	Összesen:	7 927,88	1 896,04	76,91	17,04	273,26	36,53	7,16			
2021. 06. 02. szerda		(00586) Alsós Ca-szegény (5x) Komló									
R	Tej	304,29	72,80	5,10	1,22	7,95	0,00	0,20			
	Natúr vajkrém	246,40	58,95	1,80	3,60	0,64	0,64	0,16			
	Uborka	14,74	3,53	0,30	0,00	0,51	0,00	0,01			
	Kukoricás kenyér	724,80	173,40	5,70	0,00	34,98	0,06	0,72			
T	Tea	163,71	39,17	0,40	0,00	9,13	8,99	0,00			
	Delma margarin	37,62	9,00	0,03	0,00	0,03	0,03	0,04			
	Eidámi sajt	368,55	88,17	6,55	4,23	0,43	0,00	0,00			
	Hónapos retek	12,18	2,91	0,24	0,00	0,44	0,00	0,03			
	Fehér kenyér	716,40	171,39	5,70	0,00	34,50	0,06	0,60			
E	Zöldséges rizsleves	230,40	55,12	1,43	0,11	10,20	0,08	0,68			
	Pulykasült	710,87	170,06	16,42	2,93	0,42	0,00	0,72			
	Zöldborsófőzelék	912,14	218,22	11,59	0,81	29,33	1,50	0,66			
	Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	0,36	28,92	0,18	0,36			



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 06. 02. szerda		2021. 06. 03. csütörtök									
2021. 06. 02. szerda	(00586) Alsós Ca-szegény (5x) Komló	U	Alma	116,33	27,83	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01	
			Szilvás muffin	828,12	198,11	3,15	2,19	27,90	12,85	0,49	
		V	Lenmagos húspogácsa szelet	1 187,09	283,99	15,74	5,24	8,51	0,03	1,05	
			Párolt rizs	1 265,25	302,69	5,72	0,78	54,45	0,14	0,99	
			Céklasaláta	127,20	30,43	1,04	0,00	6,40	6,24	0,60	
	Összesen:	8 633,22	2 065,37	87,11	21,47	260,34	30,80	7,32			
2021. 06. 03. csütörtök	(00586) Alsós Ca-szegény (5x) Komló	R	Tea	163,71	39,17	0,40	0,00	9,13	8,99	0,00	
			Mini hamburger	1 732,27	414,42	16,31	6,47	47,77	7,15	1,93	
		T	Tejeskávé	629,63	150,63	6,90	1,63	23,77	12,03	0,27	
			Fatörzs kifli	781,66	187,00	4,20	2,50	26,80	6,10	0,50	
		E	Paradicsom leves	616,87	147,58	2,58	0,40	27,15	17,05	0,78	
			Petrezselymes burgonya	844,43	202,02	5,32	0,11	42,15	0,00	0,81	
			Pírtott baconos sertésborda	1 060,43	253,69	17,99	4,37	5,00	0,34	0,92	
			Vitamin saláta	180,17	43,10	1,06	0,01	9,23	5,00	0,53	
		U	Füstölt ínycsont	128,10	30,65	4,92	0,27	1,05	0,12	0,66	
			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	
			Telj.kiörl.zsemle	660,00	157,89	5,83	0,38	28,38	0,16	0,29	



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 06. 03. csütörtök		(00586) Alsós Ca-szegény (5x) Komló									
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			
	Trapista sajt	466,33	111,56	8,31	5,36	0,48	0,00	0,45			
	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			
	Összesen:	8 448,62	2 021,22	80,60	23,40	265,99	65,99	7,85			
2021. 06. 04. péntek		(00586) Alsós Ca-szegény (5x) Komló									
R	Liga margarin	132,80	31,77	0,01	0,95	0,02	0,00	0,05			
	Főtt tojás	276,19	66,07	5,40	1,24	0,24	0,00	0,14			
	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			
	Tea	163,71	39,17	0,40	0,00	9,13	8,99	0,00			
T	Tej	304,29	72,80	5,10	1,22	7,95	0,00	0,20			
	Csokoládés gabonagolyó	336,00	80,38	1,16	0,16	16,80	6,66	0,00			
	Mogyorókrémes párnácska	362,82	86,80	1,50	0,22	13,40	5,80	0,02			
E	Babgulyás	1 021,48	244,27	15,65	1,87	24,07	0,28	1,13			
	Túrós batyú	1 482,00	354,55	8,60	6,50	43,20	7,10	0,47			
	Alma	116,33	27,83	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01			
	Összesen:	4 939,49	1 181,60	44,14	12,17	156,11	28,89	2,62			