



# 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 (00533) Alsós EGYMI 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	(00533) Alsós EGYMI Komló	<b>R</b>	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		
		<b>T</b>	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		
		<b>E</b>	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		
		<b>U</b>	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		
		<b>V</b>	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		
		Zöldhagyma	40,50	9,69	0,55	0,01	2,20	0,00	0,01		



# ISKOLA ÉTTEREM

2021. 06. 01. kedd	(00533) Alsós EGYMI Komló	V	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	(00533) Alsós EGYMI Komló	R	Tej	608,58	145,59	10,20	2,44	15,90	0,00	0,40	
			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	Tej	507,15	121,33	8,50	2,04	13,25	0,00	0,33	
			Delma margarin	37,62	9,00	0,03	0,00	0,03	0,03	0,04	
			Eidámi sajt	515,97	123,44	9,17	5,92	0,60	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	
		U	Alma	116,33	27,83	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01	



# ISKOLA ÉTTEREM

2021. 06. 02. szerda		(00533) Alsós EGYMI Komló		U	Szilvás muffin	828,12	198,11	3,15	2,19	27,90	12,85	0,49	
2021. 06. 03. csütörtök	(00533) Alsós EGYMI Komló	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:	9 428,37	2 255,59	102,93	26,42	272,58	21,81	7,85				
		R	Tea	163,71	39,17	0,40	0,00	9,13	8,99	0,00			
		T	Mini hamburger	1 732,27	414,42	16,31	6,47	47,77	7,15	1,93			
			Tejeskávé	629,63	150,63	6,90	1,63	23,77	12,03	0,27			
		E	Fatörzs kifli	781,66	187,00	4,20	2,50	26,80	6,10	0,50			
			Paradicsom leves	616,87	147,58	2,58	0,40	27,15	17,05	0,78			
		U	Petrezselymes burgonya	844,43	202,02	5,32	0,11	42,15	0,00	0,81			
Píritott 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					
Füstölt ínycsont sonka	128,10		30,65	4,92	0,27	1,05	0,12	0,66					
V	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					
V	Tea	163,71	39,17	0,40	0,00	9,13	8,99	0,00					




# ISKOLA ÉTTEREM

2021. 06. 03. csütörtök		(00533) Alsós EGYMI Komló										
V	Liga margarin	132,80	31,77	0,01	0,95	0,02	0,00	0,05				
	Trapista sajt	621,77	148,75	11,08	7,14	0,64	0,00	0,60				
	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:	8 604,06	2 058,41	83,37	25,18	266,15	65,99	8,00				
2021. 06. 04. péntek		(00533) Alsós EGYMI Komló										
R	Tej	608,58	145,59	10,20	2,44	15,90	0,00	0,40				
	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				
T	Tej	507,15	121,33	8,50	2,04	13,25	0,00	0,33				
	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				
U	Téliszalámis kockasajt	402,60	96,32	3,86	0,00	0,70	0,00	0,44				



# ISKOLA ÉTTEREM

2021. 06. 04. péntek	(00533) Alsós EGYMI Komló	U	Zöldhagyma	40,50	9,69	0,55	0,01	2,20	0,00	0,01			
			Teljes kiőrl.kifli	459,80	110,00	3,75	0,15	20,65	0,25	0,60			
			Összesen:	6 490,12	1 552,56	65,50	15,59	191,73	20,15	4,20			