



# 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 (00534) Alsós fruktószegény Komló	<b>T</b> Tej	405,72	97,06	6,80	1,63	10,60	0,00	0,27			
	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			
	Kukoricás kenyér	724,80	173,40	5,70	0,00	34,98	0,06	0,72			
	<b>E</b> Daragaluskaleves	396,44	94,84	2,05	0,50	12,07	0,06	0,88			
	Pirított baconos sertésborda	1 060,43	253,69	17,99	4,37	5,00	0,34	0,92			
	Kelkáposztafőzelék	687,11	164,38	6,18	0,47	24,85	0,00	0,69			
	Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	0,30	24,10	0,15	0,30			
	<b>U</b> 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			
	Összesen:		5 030,82	1 203,54	52,84	10,72	154,64	9,34	4,07		



# ISKOLA ÉTTEREM

2021. 06. 01. kedd	(00534) Alsós fruktószegény Komló	T	Tej	405,72	97,06	6,80	1,63	10,60	0,00	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 (szőlőcukorral)	93,69	22,41	0,80	0,00	4,59	0,00	0,42		
		U	Kifli	625,05	149,53	4,95	0,27	28,71	1,08	0,39		
			Kefir	373,50	89,35	4,65	0,00	6,60	6,30	0,00		
			Összesen:	5 141,98	1 230,12	56,03	10,61	153,33	9,04	4,40		
2021. 06. 02. szerda	(00534) Alsós fruktószegény Komló	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 (szőlőcukorral)	909,80	217,66	11,59	0,81	29,18	0,00	0,66		



# ISKOLA ÉTTEREM

2021. 06. 02. szerda	Alsós fruktószegény Komló (00534)	E	Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	0,30	24,10	0,15	0,30		
		U	Szilvás muffin	828,12	198,11	3,15	2,19	27,90	12,85	0,49		
			Összesen:	5 024,45	1 202,02	61,13	14,30	140,62	13,17	3,85		
2021. 06. 03. csütörtök	Alsós fruktószegény Komló (00534)	T	Tej	405,72	97,06	6,80	1,63	10,60	0,00	0,27		
			Fatörzs kifli	781,66	187,00	4,20	2,50	26,80	6,10	0,50		
		E	Paradicsom leves (szőlőcukorral)	594,98	142,34	2,58	0,40	25,77	3,06	0,78		
			Grill csirkecomb	481,40	115,17	16,82	1,05	0,65	0,11	0,50		
			Burgonyapüré	587,60	139,90	4,00	0,60	27,60	2,40	0,00		
			Vitamin saláta (szőlőcukorral)	172,36	41,23	1,06	0,01	8,73	0,00	0,53		
			Fehér kenyér	238,80	57,13	1,90	0,00	11,50	0,02	0,20		
		U	Füstölt ínycsont	128,10	30,65	4,92	0,27	1,05	0,12	0,66		
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	1,90	0,04	0,00	0,10		
			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		
			Összesen:	4 330,97	1 035,44	48,43	8,74	141,63	11,97	3,84		



# ISKOLA ÉTTEREM

2021. 06. 04. péntek (00534) Alsós fruktószegény Komló	T	Tej	507,15	121,33	8,50	2,04	13,25	0,00	0,33	
		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	
		Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,00	33,16	0,11	0,60	
	E	Babgulyás	1 021,48	244,27	15,65	1,87	24,07	0,28	1,13	
		Meggyes-mákos kevert	1 445,31	345,77	8,79	3,26	38,27	12,99	0,54	
	U	Téliszalámis kockasajt	402,60	96,32	3,86	0,00	0,70	0,00	0,44	
		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:		4 926,72	1 178,55	51,07	9,21	133,01	13,63	3,82	