



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 (00603) Alsós Na-szegény,fehérjédús Komló	T Tej	608,58	145,59	10,20	2,44	15,90	0,00	0,40			
	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 Daragaluskaleves	394,14	94,29	2,03	0,50	11,99	0,00	0,10			
	Párolt rizs	1 265,25	302,69	5,72	0,78	54,45	0,14	0,99			
	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			
	Összesen:		5 098,34	1 219,69	55,12	9,14	178,32	9,28	2,92		



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 06. 01. kedd	(00603) Alsós Na-szegény, fehérjedús 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	0,00	0,05		
			Pick sertés párizsi	259,58	62,10	3,60	2,10	0,42	0,12	0,12	0,66		
			Paprika	24,57	5,88	0,36	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	0,36	28,92	0,18	0,18	0,36		
		E	Karfiolleves (sószegény)	402,52	96,30	3,54	1,46	11,12	0,00	0,00	0,03		
			Tarhonyás hús (sószegény)	2 104,35	503,43	26,88	3,16	59,75	0,00	0,00	0,77		
			Uborka saláta	99,16	23,72	0,80	0,00	4,94	3,50	3,50	0,42		
		U	Vaníliás ízű krémpuding	512,50	122,02	2,40	2,10	21,00	0,00	0,00	0,20		
			Kifli	312,53	74,77	2,48	0,14	14,36	0,54	0,54	0,20		
			Összesen:	5 022,29	1 200,92	54,45	12,31	154,68	4,34	4,34	3,02		



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 06. 02. szerda	(00603) Alsós Na-szegény,fehérjédús 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	0,03		
			Mozzarella sajt	295,01	70,58	4,86	2,87	0,56	0,00	0,23		
			Hónapos retek	12,18	2,91	0,24	0,00	0,44	0,00	0,03		
			Abonett	158,84	38,00	1,40	0,00	7,00	0,00	0,08		
		E	Zöldséges rizsleves	230,40	55,12	1,43	0,11	10,20	0,08	0,68		
			Pulykasült (sószegény)	710,87	170,06	16,42	2,93	0,42	0,00	0,33		
			Zöldborsófőzelék	912,14	218,22	11,59	0,81	29,33	1,50	0,66		
		U	Tej	405,72	97,06	6,80	1,63	10,60	0,00	0,27		
			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		
			Összesen:	4 214,38	1 008,22	54,74	12,58	105,33	14,46	3,15		



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 06. 03. csütörtök	(00603) Alsós Na-szegény, fehérjedús Komló	T	Tej	608,58	145,59	10,20	2,44	15,90	0,00	0,40		
		Fatörzs kifli	781,66	187,00	4,20	2,50	26,80	6,10	0,50			
		Virágméz	205,13	49,07	0,06	0,00	12,15	12,15	0,00			
		E	Paradicsom leves	616,87	147,58	2,58	0,40	27,15	17,05	0,09		
		Petrezselymes burgonya	844,43	202,02	5,32	0,11	42,15	0,00	0,02			
		Pirított baconos sertésborda (sószegény)	1 002,22	239,76	17,81	3,82	5,00	0,34	0,47			
		Vitamin saláta	180,17	43,10	1,06	0,01	9,23	5,00	0,53			
		U	Tej	304,29	72,80	5,10	1,22	7,95	0,00	0,20		
		Füstölt ínyenc sonka	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			
		Tej.kiörl.zsemle	330,00	78,95	2,92	0,19	14,19	0,08	0,15			
		Összesen:	5 148,99	1 231,82	54,48	11,91	162,10	40,84	3,08			



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 06. 04. péntek (00603) Alsós Na-szegény, fehérjedús Komló	T	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		
		Uborka	9,83	2,35	0,20	0,00	0,34	0,00	0,01		
		Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,00	33,16	0,11	0,60		
	E	Babgulyás (sószegény)	1 021,48	244,27	15,65	1,87	24,07	0,28	0,14	 	
		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		
		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:	5 245,31	1 254,76	54,15	13,16	146,08	7,74	2,87		