



# 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	(00569) Alsós Szilvás Komló	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 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		
		Párolt rizs	1 265,25	302,69	5,72	0,78	54,45	0,14	0,99		
		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:	4 655,77	1 113,82	45,34	6,70	171,63	18,33	3,30		
2021. 06. 01. kedd	(00569) Alsós Szilvás Komló	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		



# ISKOLA ÉTTEREM

2021. 06. 01. kedd		(00569) Alsós Szilvás Komló									
<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			
	Összesen:	5 501,14	1 315,46	54,03	12,77	180,20	18,24	4,60			
2021. 06. 02. szerda		(00569) Alsós Szilvás Komló									
<b>T</b>	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			
<b>E</b>	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			
<b>U</b>	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:	5 254,31	1 257,01	62,43	14,36	151,19	14,70	3,92			



# ISKOLA ÉTTEREM

2021. 06. 03. csütörtök		(00569) Alsós Szilvás Komló										
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			
		Pirított baconos sertésborda	1 060,43	253,69	17,99	4,37	5,00	0,34	0,92			
		Petrezselymes burgonya	844,43	202,02	5,32	0,11	42,15	0,00	0,81			
	Vitamin saláta	180,17	43,10	1,06	0,01	9,23	5,00	0,53				
	U	Füstölt inyenc 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			
		Telj.kiőrl.zsemle	660,00	157,89	5,83	0,38	28,38	0,16	0,29			
Összesen:		5 048,83	1 207,86	49,11	10,62	164,06	40,80	4,82				
2021. 06. 04. péntek	(00569) Alsós Szilvás Komló											
	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				



# ISKOLA ÉTTEREM

2021. 06. 04. péntek	(00569) Alsós Szilvás Komló	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:	4 728,68	1 131,17	43,89	10,95	139,87	20,09	3,01		