



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2021.05.31. - 2021.06.06.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021. 05. 31. hétfő	(00531) Alsós tejmentes Komló	T	Tea	151,37	36,21	0,02	0,00	8,99	8,99	0,00		
			Liga margarin	132,80	31,77	0,01	0,95	0,02	0,00	0,05		
			Zala felvágott	218,20	52,20	3,60	1,65	0,66	0,09	0,68		
			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		
		E	Daragaluskaleves	394,14	94,29	2,03	0,50	11,99	0,00	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		
		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		
			Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,00	33,16	0,11	0,60		
			Összesen:	4 917,36	1 176,40	46,41	9,20	152,93	16,99	4,89		



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 06. 01. kedd	(00531) Alsós tejmentes Komló	T	Kakaó (TEJMENTES)	506,74	121,23	0,42	0,27	25,12	12,60	0,02		
			Kenőmájas	321,90	77,01	3,00	3,24	0,51	0,00	0,45		
			Paprika	16,38	3,92	0,24	0,00	0,60	0,00	0,00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	0,36	28,92	0,18	0,36		
		E	Zöldséges karfiolleves	292,25	69,92	2,52	0,22	10,68	0,00	0,66		
			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		
			Körte	116,33	27,83	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
		U	Puding (TEJMENTES)	650,56	155,64	0,18	0,16	35,28	13,98	0,01		
			Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,00	33,16	0,11	0,60		
			Összesen:	5 470,00	1 308,62	45,85	7,41	204,56	30,37	3,89		
2021. 06. 02. szerda	(00531) Alsós tejmentes Komló	T	Tea	151,37	36,21	0,02	0,00	8,99	8,99	0,00		
			Halkrém	733,43	175,46	5,46	3,94	0,11	0,04	0,40		
			Hónapos retek	18,27	4,37	0,36	0,00	0,66	0,00	0,04		
			Fehér kenyér	716,40	171,39	5,70	0,00	34,50	0,06	0,60		
		E	Zöldséges rizsleves	227,19	54,35	1,39	0,10	10,09	0,00	0,68		
			Pulykasült	709,91	169,83	16,41	2,93	0,38	0,00	0,72		
			Magyaros zöldborsófőzelék	846,85	202,60	10,45	0,53	27,73	1,50	0,62		



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 06. 02. szerda	(00531) Alsós tejmentes Komló	E	Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	0,36	28,92	0,18	0,36		
		U	Barackos turmix (TEJMENTES)	362,92	86,82	0,31	0,11	18,93	9,23	0,01		
			Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,00	33,16	0,11	0,60		
			Összesen:	5 128,67	1 226,95	51,59	7,97	163,47	20,11	4,03		
2021. 06. 03. csütörtök	(00531) Alsós tejmentes Komló	T	Tejeskávé (TEJMENTES)	516,13	123,48	0,30	0,20	26,17	12,64	0,02		
			Kakaós csiga	1 513,16	362,00	5,00	10,90	37,80	9,10	0,70		
		E	Paradicsom leves	616,87	147,58	2,58	0,40	27,15	17,05	0,78		
			Grill csirkecomb	516,43	123,55	16,73	1,26	0,46	0,00	0,49		
			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 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		
			Telj.kiőrl.zsemle	660,00	157,89	5,83	0,38	28,38	0,16	0,29		
			Összesen:	5 122,83	1 225,57	42,05	14,48	172,92	44,07	4,34		



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 06. 04. péntek	(00531) Alsós tejmentes Komló	T	Tea	151,37	36,21	0,02	0,00	8,99	8,99	0,00		
			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	1 021,03	244,16	15,64	1,87	24,06	0,28	1,13		
			Meggyes pite (TEJMENTES)	2 111,21	505,07	8,56	8,40	72,23	16,13	0,82		
			Alma	116,33	27,83	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
		U	Sárgarépás margarin	299,23	71,59	0,26	1,91	1,66	0,00	0,14		
			Almapüré	221,54	53,00	0,30	0,00	12,00	12,00	0,00		
			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:	5 470,89	1 308,72	39,37	14,22	181,26	37,76	3,48		