



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2021.06.07. - 2021.06.13.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021. 06. 07. hétfő (00586) Alsós Ca-szegény (5x) Komló	R Tea	163,71	39,17	0,40	0,00	9,13	8,99	0,00		
	Tonhalas krém	537,60	128,61	2,48	1,40	0,68	0,20	0,56		
	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		
	T Kakaó	775,51	185,53	8,81	2,11	28,40	15,00	0,34		
	Delma margarin	37,62	9,00	0,03	0,00	0,03	0,03	0,04		
	Pick sertés párizsi	259,58	62,10	3,60	2,10	0,42	0,12	0,66		
	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		
	E Zöldséges zellerleves	308,00	73,55	2,38	0,21	11,99	0,60	0,89		
	Párolt sertésszelet	732,12	175,15	17,16	2,79	2,35	0,09	0,61		
	Serpenyős burgonya	1 015,67	242,98	5,85	0,42	45,28	0,00	0,53		
	Csemege uborka	42,00	10,05	0,42	0,00	1,68	1,33	0,70		
	Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	0,30	24,10	0,15	0,30		
	U Virágméz	205,13	49,07	0,06	0,00	12,15	12,15	0,00		
	Delma margarin	37,62	9,00	0,03	0,00	0,03	0,03	0,04		



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 06. 07. hétfő		(00586) Alsós Ca-szegény (5x) Komló									
U	Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,00	33,16	0,11	0,60			
V	Fokhagymás sertésmáj	757,41	181,20	18,50	2,76	7,35	0,17	0,77			
	Rizi-bizi	1 378,47	329,78	7,85	0,78	58,72	0,13	0,51	 		
	Céklasaláta	127,20	30,43	1,04	0,00	6,40	6,24	0,60			
	Összesen:	9 104,42	2 177,97	91,24	12,87	312,43	45,46	8,39			
2021. 06. 08. kedd		(00586) Alsós Ca-szegény (5x) Komló									
R	Tea	163,71	39,17	0,40	0,00	9,13	8,99	0,00			
	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	304,29	72,80	5,10	1,22	7,95	0,00	0,20			
	Kapros túró	207,74	49,70	5,01	1,45	1,40	0,00	0,21			
	Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	0,36	28,92	0,18	0,36			
E	Meggyleves	537,28	128,54	2,96	0,38	25,85	11,99	0,37	 		
	Borsos tokány	908,71	217,40	17,84	4,39	3,31	0,00	0,84			
	Tészta köret	1 252,30	299,59	8,37	0,53	49,50	0,00	0,59	 		
	Káposzta saláta	155,77	37,26	1,15	0,02	7,57	3,50	0,71			
U	Alma	116,33	27,83	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01			



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 06. 08. kedd		(00586) Alsós Ca-szegény (5x) Komló										
U	Kakaós csiga	756,58	181,00	2,50	5,45	18,90	4,55	0,35				
V	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				
	Uborka	14,74	3,53	0,30	0,00	0,51	0,00	0,01				
	Fehér kenyér	716,40	171,39	5,70	0,00	34,50	0,06	0,60				
	Összesen:	7 325,71	1 752,58	70,79	18,23	239,13	39,22	5,28				
<hr/>												
2021. 06. 09. szerda		(00586) Alsós Ca-szegény (5x) Komló										
R	Tej	304,29	72,80	5,10	1,22	7,95	0,00	0,20				
	Kukoricás kenyér	724,80	173,40	5,70	0,00	34,98	0,06	0,72				
	Fokhagymás- petrezselymes vajkrém	218,20	52,20	0,56	3,28	1,04	0,52	0,30				
	Paprika	24,57	5,88	0,36	0,00	0,90	0,00	0,00				
T	Tea	163,71	39,17	0,40	0,00	9,13	8,99	0,00				
	Bécsi rudacska	45,81	10,96	5,20	3,08	0,00	0,00	0,84				
	Ketchup	90,72	21,70	0,42	0,00	4,80	2,80	0,43				
	Fehér kenyér	716,40	171,39	5,70	0,00	34,50	0,06	0,60				
E	Fokhagymakrém leves	438,01	104,79	3,37	1,48	12,17	0,64	0,84				
	Halfilé bakonyi módra	816,11	195,24	15,23	3,30	6,21	0,00	0,87				
	Bulgur	1 034,02	247,37	7,37	0,67	45,52	0,00	0,62				
	Banán	351,02	83,98	1,04	0,00	19,36	0,00	0,04				



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 06. 09. szerda		(00586) Alsós Ca-szegény (5x) Komló										
U	Familia sonka szelet	140,10	33,36	3,60	0,75	0,72	0,12	0,00				
	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				
	Tea	163,71	39,17	0,40	0,00	9,13	8,99	0,00				
V	Tejfölös langalló	1 083,21	259,14	11,11	6,01	26,60	0,00	0,62	 			
	Összesen:	7 122,22	1 703,74	71,70	21,12	241,92	22,34	6,43				
2021. 06. 10. csütörtök		(00586) Alsós Ca-szegény (5x) Komló										
R	Tej	304,29	72,80	5,10	1,22	7,95	0,00	0,20				
	Túrós batyú	1 482,00	354,55	8,60	6,50	43,20	7,10	0,47	 			
T	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				
	Főtt tojás	207,14	49,55	4,05	0,93	0,18	0,00	0,11				
	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				
	Zöldséges reszeltészta leves	305,40	73,06	2,27	0,19	12,31	0,11	1,28	 			
E	Grill csirkecomb	481,40	115,17	16,82	1,05	0,65	0,11	0,50	 			
	Kelkáposztafőzelék	687,11	164,38	6,18	0,47	24,85	0,00	0,69				
	Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	0,36	28,92	0,18	0,36				



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 06. 10. csütörtök		(00586) Alsós Ca-szegény (5x) Komló									
U	Gyümölcs joghurt	551,76	132,00	5,25	2,70	16,80	16,05	0,23			
	Kifli	625,05	149,53	4,95	0,27	28,71	1,08	0,39	 		
	V	Tea	163,71	39,17	0,40	0,00	9,13	8,99	0,00		
		Medve kockasajt	284,24	68,00	2,75	3,75	1,33	1,03	0,63		
		Zöldhagyma	40,50	9,69	0,55	0,01	2,20	0,00	0,01		
		Kukoricás kenyér	724,80	173,40	5,70	0,00	34,98	0,06	0,72		
	Összesen:	7 478,13	1 789,04	74,93	17,46	256,55	43,79	6,35			
2021. 06. 11. péntek		(00586) Alsós Ca-szegény (5x) Komló									
R	Tea	163,71	39,17	0,40	0,00	9,13	8,99	0,00			
	Liga margarin	132,80	31,77	0,01	0,95	0,02	0,00	0,05			
	Csirkemell sonka	180,80	43,25	6,00	0,56	0,80	0,16	0,00			
	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	405,72	97,06	6,80	1,63	10,60	0,00	0,27			
	Sajtos kocka pogácsa	844,36	202,00	4,60	4,60	23,00	0,60	0,55	 		
E	Gulyásleves	720,56	172,28	10,98	1,53	17,27	0,40	0,93	 		
	Diós nudli	2 634,13	630,17	15,42	3,20	97,92	19,98	0,99	 		
	Alma	116,33	27,83	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01			
Összesen:	5 942,28	1 421,49	50,53	12,48	200,04	30,19	3,40				