



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2021.06.07. - 2021.06.13.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	T.Zsír v (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021. 06. 07. hétfő	(00534) Alsós fruktózszegény 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		
			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		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	0,36	28,92	0,18	0,36		
		E	Zöldséges zellerleves	308,00	73,55	2,38	0,21	11,99	0,60	0,89		
			Mustáros kakukkfűves sertéskaraj (fruktózszegény)	780,78	186,79	17,44	2,84	3,87	0,12	0,68		
			Petrezselymes burgonya	844,43	202,02	5,32	0,11	42,15	0,00	0,81		
			Fehér kenyér	238,80	57,13	1,90	0,00	11,50	0,02	0,20		
		U	Minidzsem	274,41	65,65	0,10	0,00	16,13	13,58	0,01		
			Delma margarin	37,62	9,00	0,03	0,00	0,03	0,03	0,04		
			Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,00	33,16	0,11	0,60		
			Összesen:	4 675,29	1 118,37	51,15	7,66	162,35	14,79	4,62		



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 06. 08. kedd	(00534) Alsós fruktószegény Komló	T	Tej	507,15	121,33	8,50	2,04	13,25	0,00	0,33		
			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	Köménymaglevés	612,20	145,97	1,36	0,27	28,92	0,00	0,79		
			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 (szőlőcukorral)	150,29	35,96	1,15	0,02	7,22	0,00	0,71		
		U	Kakaós csiga	756,58	181,00	2,50	5,45	18,90	4,55	0,35		
			Összesen:	5 062,10	1 210,55	50,61	14,51	151,42	4,73	4,18		
2021. 06. 09. szerda	(00534) Alsós fruktószegény Komló	T	Tej	405,72	97,06	6,80	1,63	10,60	0,00	0,27		
			Bécsi rudacska	45,81	10,96	5,20	3,08	0,00	0,00	0,84		
			Fehér kenyér	716,40	171,39	5,70	0,00	34,50	0,06	0,60		
			Hónapos retek	18,27	4,37	0,36	0,00	0,66	0,00	0,04		
		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		



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 06. 09. szerda	(00534) Alsós fruktószegény Komló	U	Trapista sajt	621,77	148,75	11,08	7,14	0,64	0,00	0,60		
			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		
			Összesen:	4 903,65	1 173,12	61,25	18,63	139,21	0,86	5,03		
2021. 06. 10. csütörtök	(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		
			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		
		E	Zöldséges reszelttészta leves	305,40	73,06	2,27	0,19	12,31	0,11	1,28		
			Sertéssült	795,85	190,40	17,54	2,84	4,60	0,00	1,01		
			Zöldbabfőzelék	830,06	198,58	6,43	2,61	21,02	0,00	0,71		
			Teljes kiörlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	0,30	24,10	0,15	0,30		
		U	Natúr joghurt	309,00	73,57	3,80	2,80	5,10	5,10	0,00		



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 06. 10. csütörtök	(00534) Alsós fruktószegény Komló	U	Kifli	625,05	149,53	4,95	0,27	28,71	1,08	0,39	 	
			Összesen:	4 925,48	1 177,99	58,47	11,99	145,48	6,53	4,89		
2021. 06. 11. péntek	(00534) Alsós fruktószegény Komló	T	Tej	507,15	121,33	8,50	2,04	13,25	0,00	0,33		
			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	     	
			Tejberizs kakaós szóráttal (szőlőcukorral)	1 716,90	410,74	10,53	1,92	81,46	0,02	0,55	 	
		U	Paprikás szalámi	32,85	7,86	0,00	0,32	0,01	0,00	0,50		
			Liga margarin	132,80	31,77	0,01	0,95	0,02	0,00	0,05		
			Hónapos retek	18,27	4,37	0,36	0,00	0,66	0,00	0,04		
			Telj.kiőrl.zsemle	660,00	157,89	5,83	0,38	28,38	0,16	0,29		
			Összesen:	4 632,89	1 108,24	40,81	11,74	164,05	1,18	3,24		