



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2021.06.07. - 2021.06.13.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021. 06. 07. hétfő	(00603) Alsós Na-szegény, fehérjedús Komló	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		
			Abonett	158,84	38,00	1,40	0,00	7,00	0,00	0,08		
		E	Zöldséges zellerleves	308,00	73,55	2,38	0,21	11,99	0,60	0,11	      	
			Párolt sertésszelet	736,49	176,19	17,19	2,79	2,59	0,09	0,17		
			Serpenyős burgonya (sószegevény)	1 015,67	242,98	5,85	0,42	45,28	0,00	0,04		
			Uborka saláta	99,16	23,72	0,80	0,00	4,94	3,50	0,42		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	0,30	24,10	0,15	0,30		
		U	Tej	405,72	97,06	6,80	1,63	10,60	0,00	0,27		
			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		
			Vizes zsemle	347,60	83,16	2,81	0,00	16,58	0,06	0,30		
			Összesen:	4 967,45	1 188,24	55,02	9,56	165,01	31,73	2,77		



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 06. 08. kedd	(00603) Alsós Na-szegény,fehérjedús Komló	T	Tej	608,58	145,59	10,20	2,44	15,90	0,00	0,40		
			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	Meggy leves	537,28	128,54	2,96	0,38	25,85	11,99	0,37		
			Borsos tokány (sószegevény)	908,71	217,40	17,84	4,39	3,31	0,00	0,35		
			Tészta köret	1 252,30	299,59	8,37	0,53	49,50	0,00	0,00		
			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		
			Kakaós csiga	756,58	181,00	2,50	5,45	18,90	4,55	0,35		
			Összesen:	5 210,42	1 246,51	54,23	15,02	156,95	20,22	2,76		
2021. 06. 09. szerda	(00603) Alsós Na-szegény,fehérjedús Komló	T	Tea	151,37	36,21	0,02	0,00	8,99	8,99	0,00		
			Sertés virsli	366,17	87,60	5,20	2,96	0,48	0,16	0,88		
			Hónapos retek	18,27	4,37	0,36	0,00	0,66	0,00	0,04		



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 06. 09. szerda	(00603) Alsós Na-szegény, fehérjedús Komló	T	Abonett	158,84	38,00	1,40	0,00	7,00	0,00	0,08		
		E	Fokhagymakrém leves	438,01	104,79	3,37	1,48	12,17	0,64	0,05		
			Halfilé bakonyi módra	816,11	195,24	15,23	3,30	6,21	0,00	0,28		
			Bulgur	1 034,02	247,37	7,37	0,67	45,52	0,00	0,62		
			Szőlő	269,63	64,50	0,48	0,00	14,48	0,00	0,00		
		U	Tej	405,72	97,06	6,80	1,63	10,60	0,00	0,27		
			Füstölt mozzarella sajt	483,21	115,60	9,60	5,20	0,40	0,40	0,20		
			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	330,00	78,95	2,92	0,19	14,19	0,08	0,15		
			Összesen:	4 618,89	1 104,99	53,06	16,38	121,23	10,27	2,63		



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 06. 10. csütörtök	(00603) Alsós Na-szegény, fehérjedús Komló	T	Karamell	723,24	173,03	8,50	2,04	26,11	12,86	0,34		
			Delma margarin	37,62	9,00	0,03	0,00	0,03	0,03	0,04		
			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		
			Kifli	625,05	149,53	4,95	0,27	28,71	1,08	0,39		
		E	Zöldséges reszeltészta leves	300,81	71,96	2,21	0,19	12,15	0,00	0,10		
			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		
		U	Gyümölcs joghurt	551,76	132,00	5,25	2,70	16,80	16,05	0,23		
			Babapiskóta	317,68	76,00	1,62	0,20	15,40	8,00	0,03		
		Összesen:		4 695,46	1 123,31	57,14	8,53	155,06	38,31	2,82		



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 06. 11. péntek	(00603) Alsós Na-szegény,fehérjédús 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		
			Diós nudli (sószegény)	2 634,13	630,17	15,42	3,20	97,92	19,98	0,01		
			Alma	116,33	27,83	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
		U	Tej	405,72	97,06	6,80	1,63	10,60	0,00	0,27		
			Liga margarin	132,80	31,77	0,01	0,95	0,02	0,00	0,05		
			Csirkemell sonka	135,60	32,44	4,50	0,42	0,60	0,12	0,00		
			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:	6 174,92	1 477,14	57,32	14,75	197,30	21,26	2,48		