



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2021.06.07. - 2021.06.13.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021. 06. 07. hétfő	(00559) Alsós tejmentes-fruktószeg.Komló	T	Rizsital	392,92	94,00	0,20	0,20	19,00	6,60	0,02		
			Delma margarin	37,62	9,00	0,03	0,00	0,03	0,03	0,04		
			Sertés párizsi	259,58	62,10	3,60	2,10	0,42	0,15	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	294,19	70,25	2,25	0,21	11,38	0,07	0,89		
			Mustáros kakukkfűves s.karaj (tejment.)	795,18	190,23	17,59	2,85	4,14	0,25	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	75,24	18,00	0,05	0,00	0,05	0,05	0,08		
			Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,00	33,16	0,11	0,60		
			Összesen:	4 599,27	1 100,18	42,89	5,83	167,78	21,04	4,35		



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 06. 08. kedd	(00559) Alsós tejmentes-fruktózszegek.Komló	T	Rizsital	392,92	94,00	0,20	0,20	19,00	6,60	0,02		
			Delma margarin	37,62	9,00	0,03	0,00	0,03	0,03	0,04		
			Gála csemege karaj	125,40	30,00	4,80	0,36	0,66	0,15	0,93		
			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	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:	4 927,72	1 178,40	42,49	11,58	157,36	11,51	4,63				
2021. 06. 09. szerda	(00559) Alsós tejmentes-fruktózszegek.Komló	T	Rizsital	392,92	94,00	0,20	0,20	19,00	6,60	0,02		
			Bécsi rudacska	57,27	13,70	6,50	3,85	0,00	0,00	1,05		
			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		
		E	Fokhagymakrém leves (tejmentes)	347,70	83,18	1,58	0,30	12,74	1,32	0,79		
			Halfilé bakonyi módra (tejmentes)	709,09	169,64	14,67	2,07	5,35	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	(00559) Alsós tejmentes-fruktózszege.Komló	E	Fehér kenyér	238,80	57,13	1,90	0,00	11,50	0,02	0,20		
		U	Familia sonka szelet	140,10	33,36	3,60	0,75	0,72	0,12	0,00		
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Hónapos retek	18,27	4,37	0,36	0,00	0,66	0,00	0,04		
			Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,00	33,16	0,11	0,60		
			Összesen:	4 577,25	1 094,87	48,00	10,12	157,73	8,33	4,62		
2021. 06. 10. csütörtök	(00559) Alsós tejmentes-fruktózszege.Komló	T	Rizsital	392,92	94,00	0,20	0,20	19,00	6,60	0,02		
			Delma margarin	75,24	18,00	0,05	0,00	0,05	0,05	0,08		
			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 reszeltészta leves	300,81	71,96	2,21	0,19	12,15	0,00	1,28		
			Sertéssült	791,72	189,41	17,50	2,84	4,42	0,00	0,96		
			Magyaros zöldbabfőzelék	639,11	152,90	5,08	0,63	18,93	0,00	0,69		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	0,36	28,92	0,18	0,36		
		U	Meggyes turmix (tejmentes)	443,56	106,11	0,36	0,12	22,80	3,96	0,01		
			Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,00	33,16	0,11	0,60		
			Összesen:	4 965,10	1 187,82	46,94	5,28	175,79	10,96	4,83		



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 06. 11. péntek	(00559) Alsós tejmentes-fruktózszeg.Komló	T	Rizsital	392,92	94,00	0,20	0,20	19,00	6,60	0,02		
			Halkrém (mustár nélkül)	729,59	174,54	5,42	3,94	0,04	0,00	0,40		
			Hónapos retek	18,27	4,37	0,36	0,00	0,66	0,00	0,04		
			Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,00	33,16	0,11	0,60		
		E	Gulyásleves	715,97	171,18	10,93	1,52	17,10	0,28	0,93		
			Tejberizs kakaós szóráttal (tejment.-fruktózsz.)	1 586,70	379,59	4,67	0,32	84,86	8,59	0,32		
		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:	4 982,57	1 191,89	33,39	7,63	183,89	15,74	3,19		