



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	(00531) Alsós tejmentes Komló	T	Kakaó (TEJMENTES)	506,74	121,23	0,42	0,27	25,12	12,60	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	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	695,20	166,32	5,61	0,00	33,16	0,11	0,60		
			Összesen:	4 606,19	1 101,83	43,05	5,90	169,90	25,59	4,30		



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 06. 08. kedd	(00531) Alsós tejmentes Komló	T	Tea	151,37	36,21	0,02	0,00	8,99	8,99	0,00		
			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	Meggy leves (TEJMENTES)	497,89	119,11	1,26	0,04	26,20	12,98	0,31		
			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		
			Kakaós csiga	1 513,16	362,00	5,00	10,90	37,80	9,10	0,70		
			Összesen:	5 450,25	1 303,88	45,03	16,60	169,48	34,93	4,49		
2021. 06. 09. szerda	(00531) Alsós tejmentes Komló	T	Tea	151,37	36,21	0,02	0,00	8,99	8,99	0,00		
			Bécsi rudacska	57,27	13,70	6,50	3,85	0,00	0,00	1,05		
			Ketchup	90,72	21,70	0,42	0,00	4,80	2,80	0,43		
			Telj.kiörl.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		



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 06. 09. szerda	(00531) Alsós tejmentes Komló	E	Bulgur	1 034,02	247,37	7,37	0,67	45,52	0,00	0,62		
			Szőlő	337,04	80,63	0,60	0,00	18,10	0,00	0,01		
		U	Gyümölcs saláta	530,13	126,82	0,77	0,00	30,06	15,46	0,02		
			Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,00	33,16	0,11	0,60		
			Összesen:	4 612,54	1 103,46	43,37	7,27	187,10	28,84	4,68		
2021. 06. 10. csütörtök	(00531) Alsós tejmentes Komló	T	Tea	151,37	36,21	0,02	0,00	8,99	8,99	0,00		
			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 reszelttészta 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	356,93	85,39	0,36	0,12	17,70	6,96	0,01		
			Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,00	33,16	0,11	0,60		
			Összesen:	4 636,92	1 109,31	46,76	5,08	160,68	16,35	4,81		



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 06. 11. péntek	(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		
			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	1 638,28	391,93	4,67	0,32	88,13	38,59	0,32		
			Alma	116,33	27,83	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
		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:	4 912,77	1 175,19	33,57	7,43	182,82	48,17	3,18		