



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2021.06.14. - 2021.06.20.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2021. 06. 14. hétfő (00586) Alsós Ca-szegény (5x) Komló	R Tejbedara, Fahéjas szórat	1 563,76	374,11	10,58	1,63	74,80	34,37	0,56			
	T Tea	163,71	39,17	0,40	0,00	9,13	8,99	0,00			
	Sajtkrém	252,90	60,50	2,36	2,46	2,44	0,00	0,35			
	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 Tavaszi zöldségleves vajgaluskával	346,07	82,79	2,95	0,66	9,79	0,53	0,68			
	Szezámós rántott csirkemell	1 600,31	382,85	28,78	2,60	10,52	0,00	1,00			
	Burgonyapüré	587,60	139,90	4,00	0,60	27,60	2,40	0,00			
	Uborka saláta	99,16	23,72	0,80	0,00	4,94	3,50	0,42			
	U Monte Snack szelet	537,00	128,47	1,45	5,71	10,30	7,54	0,10			
	Alma	116,33	27,83	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01			
	V Tea	163,71	39,17	0,40	0,00	9,13	8,99	0,00			
	Hamburger	2 467,95	590,42	20,74	9,22	71,61	7,59	2,41			
	Összesen:		8 590,20	2 054,41	79,02	23,24	265,68	74,09	5,89		



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 06. 15. 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		
		Zala felvágott	290,93	69,60	4,80	2,20	0,88	0,12	0,91		
		Uborka	14,74	3,53	0,30	0,00	0,51	0,00	0,01		
		Kukoricás kenyér	724,80	173,40	5,70	0,00	34,98	0,06	0,72		
		T	Tej	304,29	72,80	5,10	1,22	7,95	0,00	0,20	
		Vajas ízű margarin	148,18	35,45	0,02	1,10	0,02	0,02	0,02		
		Teljes kiőrlésű kakaós foszlós kalács	641,63	153,50	3,90	1,70	25,15	7,35	0,34		
		E	Tojásleves	216,19	51,72	1,75	0,54	3,29	0,00	0,62	
		Vadas tokány	902,98	216,02	18,19	3,99	6,74	1,72	0,79		
		Spagetti	1 299,04	310,77	10,50	0,96	51,03	0,00	0,74		
		Körte	116,33	27,83	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
		Összesen:	4 955,62	1 185,56	50,99	12,66	145,30	18,26	4,41		