



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 (00534) Alsós fruktószegény Komló	T Tej	405,72	97,06	6,80	1,63	10,60	0,00	0,27			
	Sajtkrém	337,20	80,67	3,14	3,28	3,25	0,00	0,47			
	Paprika	24,57	5,88	0,36	0,00	0,90	0,00	0,00			
	Fehér kenyér	716,40	171,39	5,70	0,00	34,50	0,06	0,60			
	E Tavaszi zöldségleves vajgaluskával	346,07	82,79	2,95	0,66	9,79	0,53	0,68			
	Párolt sertésszelet	732,12	175,15	17,16	2,79	2,35	0,09	0,61			
	Serpenyős burgonya	1 015,67	242,98	5,85	0,42	45,28	0,00	0,53			
	Uborka saláta (szőlőcukorral)	93,69	22,41	0,80	0,00	4,59	0,00	0,42			
	Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	0,30	24,10	0,15	0,30			
	U Zala felvágott	218,20	52,20	3,60	1,65	0,66	0,09	0,68			
	Liga margarin	132,80	31,77	0,01	0,95	0,02	0,00	0,05			
	Paprika	24,57	5,88	0,36	0,00	0,90	0,00	0,00			
	Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,00	33,16	0,11	0,60			
	Összesen:		5 298,15	1 267,50	57,24	11,68	170,10	1,03	5,21		



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 06. 15. kedd		(00534) Alsós fruktószegény Komló										
T	Tej	507,15	121,33	8,50	2,04	13,25	0,00	0,33				
	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 (mustár nélkül)	853,80	204,26	17,94	3,97	4,79	0,00	0,79			
		Spagetti	1 299,04	310,77	10,50	0,96	51,03	0,00	0,74			
	U	Snidlinges májas	322,55	77,17	3,01	3,24	0,54	0,00	0,45			
		Zöldhagyma	40,50	9,69	0,55	0,01	2,20	0,00	0,01			
		Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,00	33,16	0,11	0,60			
Összesen:		4 724,24	1 130,21	51,78	13,56	133,43	7,48	3,90				
2021. 06. 16. szerda		(00534) Alsós fruktószegény Komló										
T	Tej	405,72	97,06	6,80	1,63	10,60	0,00	0,27				
	Főtt tojás	207,14	49,55	4,05	0,93	0,18	0,00	0,11				
	Delma margarin	37,62	9,00	0,03	0,00	0,03	0,03	0,04				
	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				
E	Csontleves	259,46	62,07	2,48	0,02	10,21	0,54	1,27				



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 06. 16. szerda		2021. 06. 17. csütörtök								
2021. 06. 16. szerda	Alsós fruktózszegegy Komló (00534)	E Par.húsgombóc (szőlőcukor),Főtt burgonya	1 769,07	423,22	14,78	4,81	53,59	4,80	1,61	
		Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	0,30	24,10	0,15	0,30	
		U Gála sonka	120,00	28,71	5,40	0,24	0,36	0,33	0,51	
		Delma margarin	37,62	9,00	0,03	0,00	0,03	0,03	0,04	
		Kifli	625,05	149,53	4,95	0,27	28,71	1,08	0,39	
Banán	351,02	83,98	1,04	0,00	19,36	0,00	0,04			
Összesen:		5 108,18	1 222,05	50,46	8,20	182,66	7,02	5,31		
2021. 06. 17. csütörtök	Alsós fruktózszegegy Komló (00534)	T 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	
		Mozzarella sajt	413,01	98,81	6,80	4,02	0,78	0,00	0,33	
		Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,01	1,20	0,00	0,00	
		Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	0,36	28,92	0,18	0,36	
		E Gombaleves	341,42	81,68	3,74	0,27	11,39	0,64	0,85	
		Szezámós rántott csirkemell	1 600,31	382,85	28,78	2,60	10,52	0,00	1,00	
		Mexikói rizs	1 355,13	324,19	6,92	0,78	58,23	0,16	0,60	
		Vitamin saláta (szőlőcukorral)	172,36	41,23	1,06	0,01	8,73	0,00	0,53	
		U Pécsváradi kifli	465,32	111,32	3,78	0,22	21,47	0,57	0,54	



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 06. 17. csütörtök (00534) Alsós fruktószegény Komló		U	Natúr joghurt	309,00	73,57	3,80	2,80	5,10	5,10	0,00		
Összesen:				5 889,67	1 408,65	67,87	13,65	156,96	6,65	4,53		
2021. 06. 18. péntek (00534) Alsós fruktószegény Komló		T	Tej	507,15	121,33	8,50	2,04	13,25	0,00	0,33		
				Sajtos perec	830,50	198,68	7,10	2,65	29,85	3,80	0,50	
				E Felesborsógulyás	914,38	218,65	15,58	1,59	23,75	0,28	0,73	
				Szilváslepény (TEJMENTES)	1 504,80	360,00	8,30	0,56	68,03	13,64	0,41	
				U Ízes sonka	180,00	43,06	5,10	0,00	0,00	0,00	0,84	
				Liga margarin	132,80	31,77	0,01	0,95	0,02	0,00	0,05	
				Paprika	24,57	5,88	0,36	0,00	0,90	0,00	0,00	
				Tej.kiőrl.zsemle	660,00	157,89	5,83	0,38	28,38	0,16	0,29	
Összesen:				4 754,20	1 137,26	50,78	8,17	164,18	17,88	3,15		