



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2021.06.14. - 2021.06.20.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021. 06. 14. hétfő	(00513) Alsós laktózmentes Komló	T	Tejeskávé (LAKTÓZMENTES)	491,05	117,48	6,10	2,00	16,57	15,44	0,26		
			Sajtkrém laktózmentes	277,55	66,40	4,68	0,00	1,20	0,00	0,00		
			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	284,00	67,81	2,69	0,25	9,90	0,07	0,65		
			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		
			Csemege uborka	42,00	10,05	0,42	0,00	1,68	1,33	0,70		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	0,30	24,10	0,15	0,30		
			Alma	116,33	27,83	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
		U	Sárgabarack lekvár	171,60	41,05	0,12	0,00	9,60	9,60	0,00		
			Liga margarin	132,80	31,77	0,01	0,95	0,02	0,00	0,05		
			Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,00	33,16	0,11	0,60		
			Összesen:	5 255,23	1 257,11	53,92	6,71	184,86	26,85	4,31		



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 06. 15. kedd	(00513) Alsós laktózmentes Komló	T	Laktózmentes tej	459,80	110,00	7,50	2,50	11,75	11,75	0,33		
			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		
			Teljes kiőrl.kifli	459,80	110,00	3,75	0,15	20,65	0,25	0,60		
		E	Tojásleves	216,19	51,72	1,75	0,54	3,29	0,00	0,62		
			Vadas tokány (TEJMENTES)	799,05	191,16	17,64	2,77	5,75	0,72	0,79		
			Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,00	33,16	0,11	0,60		
			Spagetti	103,92	24,86	0,84	0,08	4,08	0,00	0,06		
			Körte	145,41	34,79	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
		U	Laktózmentes kefir	376,20	90,00	4,80	3,45	5,70	5,70	0,15		
			Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,00	33,16	0,11	0,60		
			Összesen:	4 313,82	1 032,03	51,46	12,74	127,28	18,64	4,22		
2021. 06. 16. szerda	(00513) Alsós laktózmentes Komló	T	Kakaó (LAKTÓZMENTES)	481,66	115,23	6,22	2,07	15,52	15,40	0,26		
			Delma margarin	37,62	9,00	0,03	0,00	0,03	0,03	0,04		
			Főtt tojás	207,14	49,55	4,05	0,93	0,18	0,00	0,11		
			Uborka	14,74	3,53	0,30	0,00	0,51	0,00	0,01		



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 06. 16. szerda	(00513) Alsós laktózmentes Komló	T	Kukoricás kenyér	724,80	173,40	5,70	0,00	34,98	0,06	0,72		
		E	Csontleves	245,25	58,67	2,34	0,02	9,59	0,00	1,56		
			Paradicsomos húsgombóc, Főtt burgonya	1 782,31	426,39	14,73	4,81	54,53	16,58	1,61		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	0,30	24,10	0,15	0,30		
		U	Szőlő	269,63	64,50	0,48	0,00	14,48	0,00	0,00		
			Pöttyös Rudi Laktózmentes	454,00	108,61	2,90	4,40	12,00	11,00	0,03		
			Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,00	33,16	0,11	0,60		
			Összesen:	5 468,29	1 308,20	47,26	12,53	199,08	43,33	5,24		
2021. 06. 17. csütörtök	(00513) Alsós laktózmentes Komló	T	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		
			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	Almalé	386,00	91,90	0,10	0,00	22,60	11,00	0,00		
			Rántott csirkemell (TEJMENTES)	1 091,18	261,05	23,07	1,26	7,85	0,00	0,97		
			Mexikói rizs	1 348,10	322,51	6,79	0,78	58,00	0,00	0,99		
			Vitamin saláta	180,17	43,10	1,06	0,01	9,23	5,00	0,53		



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 06. 17. csütörtök	(00513) Alsós laktózmentes Komló	U	Gyümölcsjoghurt laktózmentes	570,57	136,50	3,90	0,00	21,00	0,00	0,00		
			Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,00	33,16	0,11	0,60		
			Összesen:	5 675,34	1 357,30	53,92	7,39	191,89	25,28	3,83		
2021. 06. 18. péntek	(00513) Alsós laktózmentes Komló	T	Laktózmentes tej	459,80	110,00	7,50	2,50	11,75	11,75	0,33		
			Liga margarin	132,80	31,77	0,01	0,95	0,02	0,00	0,05		
			Ízes sonka	180,00	43,06	5,10	0,00	0,00	0,00	0,84		
			Paprika	24,57	5,88	0,36	0,00	0,90	0,00	0,00		
			Telj.kiörl.zsemle	660,00	157,89	5,83	0,38	28,38	0,16	0,29		
		E	Felesborsógulyás	913,93	218,54	15,58	1,59	23,74	0,28	0,73		
			Szilváslepény (TEJMENTES)	1 504,80	360,00	8,30	0,56	68,03	13,64	0,41		
			Alma	116,33	27,83	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
		U	Puding (TEJMENTES)	650,56	155,64	0,18	0,16	35,28	13,98	0,01		
			Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,00	33,16	0,11	0,60		
			Összesen:	5 337,99	1 276,93	48,79	6,14	206,86	39,92	3,27		