



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 (00603) Alsós Na-szegény,fehérjédús 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 | | |
| | 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 (sószegény) | 1 600,31 | 382,85 | 28,78 | 2,60 | 10,52 | 0,00 | 0,41 | | |
| | 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 | | |
| | Összesen: | | 4 721,09 | 1 128,77 | 54,48 | 14,84 | 112,42 | 14,15 | 2,72 | |



ISKOLA ÉTTEREM

| | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|---|---------------------------------------|------------|--------|--------|--------|-------|-------|------|------|------|--|
| 2021. 06. 15. kedd | (00603) Alsós Na-szegény, fehérjedús Komló | T | Tej | 608,58 | 145,59 | 10,20 | 2,44 | 15,90 | 0,00 | 0,40 | | |
| | | Vajas ízű margarin | 148,18 | 35,45 | 0,02 | 1,10 | 0,02 | 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 | 0,34 | | |
| | | E | Tojásleves | 216,19 | 51,72 | 1,75 | 0,54 | 3,29 | 0,00 | 0,03 | 0,03 | |
| | | Spagetti (sószegény) | 1 299,04 | 310,77 | 10,50 | 0,96 | 51,03 | 0,00 | 0,15 | 0,15 | | |
| | | Vadas tokány | 902,98 | 216,02 | 18,19 | 3,99 | 6,74 | 1,72 | 0,79 | 0,79 | | |
| | | Körte | 116,33 | 27,83 | 0,32 | 0,00 | 5,60 | 0,00 | 0,01 | 0,01 | | |
| | | U | Kefir | 373,50 | 89,35 | 4,65 | 0,00 | 6,60 | 6,30 | 0,00 | 0,00 | |
| | | Vizes zsemle | 695,20 | 166,32 | 5,61 | 0,00 | 33,16 | 0,11 | 0,60 | 0,60 | | |
| | | Alma | 116,33 | 27,83 | 0,32 | 0,00 | 5,60 | 0,00 | 0,01 | 0,01 | | |
| | Összesen: | 5 117,96 | 1 224,38 | 55,46 | 10,73 | 153,09 | 15,50 | 2,35 | 2,35 | | | |



ISKOLA ÉTTEREM

| | | | | | | | | | | | |
|---|----------|---------------------------------------|----------|----------|-------|-------|--------|-------|------|--|--|
| 2021. 06. 16. szerda (00603) Alsós Na-szegény,fehérjédús Komló | T | Tej | 608,58 | 145,59 | 10,20 | 2,44 | 15,90 | 0,00 | 0,40 | | |
| | | Főtt tojás | 276,19 | 66,07 | 5,40 | 1,24 | 0,24 | 0,00 | 0,14 | | |
| | | 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 (sótlan) | 245,25 | 58,67 | 2,34 | 0,02 | 9,59 | 0,00 | 0,09 | | |
| | | Paradicsomos húsgombóc, Főtt burgonya | 1 782,31 | 426,39 | 14,73 | 4,81 | 54,53 | 16,58 | 0,14 | | |
| | | 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 natúr | 862,76 | 206,40 | 5,70 | 9,18 | 23,58 | 22,92 | 0,66 | | |
| | | Kifli | 625,05 | 149,53 | 4,95 | 0,27 | 28,71 | 1,08 | 0,39 | | |
| | | Összesen: | 6 002,87 | 1 436,08 | 54,73 | 18,26 | 206,65 | 40,82 | 2,89 | | |



ISKOLA ÉTTEREM

| | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|---|----------|----------------------------|----------|----------|-------|-------|--------|-------|------|------|--|--|
| 2021. 06. 17. csütörtök | (00603) Alsós Na-szegény, fehérjedús Komló | T | Tej | 608,58 | 145,59 | 10,20 | 2,44 | 15,90 | 0,00 | 0,40 | | | |
| | | | Liga margarin | 132,80 | 31,77 | 0,01 | 0,95 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,05 | | |
| | | | Mozzarella sajt | 472,01 | 112,92 | 7,77 | 4,60 | 0,89 | 0,00 | 0,00 | 0,37 | | |
| | | | Paradicsom | 27,47 | 6,57 | 0,30 | 0,01 | 1,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| | | | Teljes kiőrlésű kenyér | 667,13 | 159,60 | 5,88 | 0,36 | 28,92 | 0,18 | 0,36 | 0,36 | | |
| | | E | Almalé | 386,00 | 91,90 | 0,10 | 0,00 | 22,60 | 11,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| | | | Flekken szelet (sószegény) | 774,35 | 185,25 | 17,34 | 2,84 | 3,61 | 0,14 | 0,46 | 0,46 | | |
| | | | Mexikói rizs | 1 355,13 | 324,19 | 6,92 | 0,78 | 58,23 | 0,16 | 0,60 | 0,60 | | |
| | | | Vitamin saláta | 180,17 | 43,10 | 1,06 | 0,01 | 9,23 | 5,00 | 0,53 | 0,53 | | |
| | | U | Gyümölcsös joghurt | 358,23 | 85,70 | 3,25 | 1,50 | 16,62 | 15,25 | 0,00 | 0,00 | | |
| | | | Babapiskóta | 317,68 | 76,00 | 1,62 | 0,20 | 15,40 | 8,00 | 0,03 | 0,03 | | |
| | | | Összesen: | 5 279,55 | 1 262,59 | 54,45 | 13,69 | 172,62 | 39,73 | 2,80 | 2,80 | | |

