



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 (00559) Alsós tejmentes-fruktózszeg.Komló	T Rizsital	392,92	94,00	0,20	0,20	19,00	6,60	0,02			
	Liga margarin	132,80	31,77	0,01	0,95	0,02	0,00	0,05			
	Zala felvágott	218,20	52,20	3,60	1,65	0,66	0,09	0,68			
	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			
	Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	0,30	24,10	0,15	0,30			
	Uborka saláta (szőlőcukorral)	93,69	22,41	0,80	0,00	4,59	0,00	0,42			
	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:		5 165,91	1 235,73	47,01	7,51	184,08	16,77	4,51		



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 06. 15. kedd		(00559) Alsós tejmentes-fruktózszeg.Komló										
T	Rizsital	392,92	94,00	0,20	0,20	19,00	6,60	0,02				
	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 (mustár nélkül)	746,41	178,57	17,38	2,74	3,92	0,00	0,79			
		Spagetti	103,92	24,86	0,84	0,08	4,08	0,00	0,06			
		Körte	116,33	27,83	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01			
		Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,00	33,16	0,11	0,60			
	U	Alpro növényi desszert vaniliás 100 g	355,30	85,00	3,20	0,40	13,60	10,70	0,14			
Vizes zsemle		695,20	166,32	5,61	0,00	33,16	0,11	0,60				
Összesen:		4 144,32	991,48	42,22	7,36	139,20	17,77	3,90				
2021. 06. 16. szerda		(00559) Alsós tejmentes-fruktózszeg.Komló										
T	Rizsital	392,92	94,00	0,20	0,20	19,00	6,60	0,02				
	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				
	Kukoricás kenyér	724,80	173,40	5,70	0,00	34,98	0,06	0,72				



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 06. 16. szerda		2021. 06. 17. csütörtök								
2021. 06. 16. szerda	(00559) Alsós tejmentes-fruktózszege.Komló	E Csontleves	245,25	58,67	2,34	0,02	9,59	0,00	1,56	
		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	
		Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,00	33,16	0,11	0,60	
		Szőlő	269,63	64,50	0,48	0,00	14,48	0,00	0,00	
		Összesen:	5 069,93	1 212,90	43,82	6,50	190,01	12,11	5,52	
2021. 06. 17. csütörtök	(00559) Alsós tejmentes-fruktózszege.Komló	T Rizsital	392,92	94,00	0,20	0,20	19,00	6,60	0,02	
		Halkrém (mustár nélkül)	729,59	174,54	5,42	3,94	0,04	0,00	0,40	
		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 (tejmentes)	324,84	77,71	3,59	0,27	10,66	0,00	0,85	
		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 (szőlőcukorral)	172,36	41,23	1,06	0,01	8,73	0,00	0,53	
		U Barackos turmix (tejment.-furktózszege)	362,92	86,82	0,31	0,11	18,93	9,23	0,01	



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 06. 17. csütörtök	(00559) Alsós tejmentes- fruktózszeg.Komló	U	Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,00	33,16	0,11	0,60	
			Összesen:	5 811,71	1 390,35	52,23	6,94	186,49	16,12	4,73	
2021. 06. 18. péntek	(00559) Alsós tejmentes-fruktózszeg.Komló	T	Rizsital	392,92	94,00	0,20	0,20	19,00	6,60	0,02	
			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.kiőrl.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	
		U	Puding (TEJMENTES)	727,81	174,12	0,18	0,16	39,79	4,99	0,01	
			Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,00	33,16	0,11	0,60	
			Összesen:	5 232,03	1 251,58	41,17	3,84	213,02	25,78	2,95	