



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	(00531) Alsós tejmentes Komló	T	Tejeskávé (TEJMENTES)	516,13	123,48	0,30	0,20	26,17	12,64	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		
			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:	5 353,76	1 280,68	47,05	7,51	193,94	24,14	4,80		



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 06. 15. kedd	(00531) Alsós tejmentes Komló	T	Tea	151,37	36,21	0,02	0,00	8,99	8,99	0,00		
			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		
			Fehér kenyér	238,80	57,13	1,90	0,00	11,50	0,02	0,20		
			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	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:	3 528,09	844,05	38,67	7,19	110,76	20,79	3,48		
2021. 06. 16. szerda	(00531) Alsós tejmentes Komló	T	Kakaó (TEJMENTES)	506,74	121,23	0,42	0,27	25,12	12,60	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		



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 06. 16. szerda	(00531) Alsós tejmentes 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	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:	5 196,99	1 243,30	43,99	6,57	197,07	29,89	5,52		
2021. 06. 17. csütörtök	(00531) Alsós tejmentes Komló	T	Tea	151,37	36,21	0,02	0,00	8,99	8,99	0,00		
			Halkrém	733,43	175,46	5,46	3,94	0,11	0,04	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	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	(00531) Alsós tejmentes Komló	U	Barackos turmix (TEJMENTES)	362,92	86,82	0,31	0,11	18,93	9,23	0,01		
			Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,00	33,16	0,11	0,60		
			Összesen:	5 642,97	1 349,54	48,60	6,47	188,99	34,55	3,86		
2021. 06. 18. péntek	(00531) Alsós tejmentes Komló	T	Tea	151,37	36,21	0,02	0,00	8,99	8,99	0,00		
			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		
			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:	5 029,56	1 203,14	41,31	3,64	204,10	37,16	2,94		