



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2021.06.21. - 2021.06.27.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021. 06. 21. hétfő	(00565) Alsós Kender Komló	T	Tejeskávé	629,63	150,63	6,90	1,63	23,77	12,03	0,27		
			Magyaros vajkrém	246,40	58,95	0,80	0,00	0,64	0,00	0,00		
			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	Burgonyaleves	473,88	113,37	3,17	0,28	19,54	0,64	0,86		
			Sült csirkecomb	480,54	114,96	16,72	1,06	0,65	0,14	0,79		
			Tökfőzelék	809,34	193,62	4,52	2,41	21,40	0,00	0,75		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	0,30	24,10	0,15	0,30		
			Cseresznye	216,14	51,71	0,64	0,00	11,20	0,00	0,02		
		U	Virágméz	205,13	49,07	0,06	0,00	12,15	12,15	0,00		
			Delma margarin	37,62	9,00	0,03	0,00	0,03	0,03	0,04		
			Császárszemle	694,85	166,23	5,40	0,26	32,96	0,58	0,00		
			Összesen:	5 089,01	1 217,47	49,14	5,94	181,93	25,78	3,76		
2021. 06. 22. kedd	(00565) Alsós Kender Komló	T	Tea	163,71	39,17	0,40	0,00	9,13	8,99	0,00		
			Bécsi rudacska	57,27	13,70	6,50	3,85	0,00	0,00	1,05		
			Ketchup	90,72	21,70	0,42	0,00	4,80	2,80	0,43		



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 06. 22. kedd	(00565) Alsós Kender Komló	T	Fehér kenyér	716,40	171,39	5,70	0,00	34,50	0,06	0,60		
		E	Zöldbableves	488,88	116,82	4,03	1,78	14,28	0,71	0,59		
			Afrikai harcsapörkölt	550,18	131,62	13,19	0,64	3,27	0,00	0,81		
			Bulgur	1 034,02	247,37	7,37	0,67	45,52	0,00	0,62		
			Uborka saláta	99,16	23,72	0,80	0,00	4,94	3,50	0,42		
			Fehér kenyér	238,80	57,13	1,90	0,00	11,50	0,02	0,20		
		U	Eidámi sajt	589,68	141,07	10,48	6,77	0,68	0,00	0,00		
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Paprika	24,57	5,88	0,36	0,00	0,90	0,00	0,00		
			Teljes kiőrl.kifli	459,80	110,00	3,75	0,15	20,65	0,25	0,60		
			Összesen:	4 778,80	1 143,11	54,92	15,76	150,21	16,33	5,42		
2021. 06. 23. szerda	(00565) Alsós Kender Komló	T	Tej	507,15	121,33	8,50	2,04	13,25	0,00	0,33		
			Körözött	226,85	54,27	5,15	1,51	2,08	0,00	0,60		
			Fehér kenyér	716,40	171,39	5,70	0,00	34,50	0,06	0,60		
		E	Daragaluskaleves	396,44	94,84	2,05	0,50	12,07	0,06	0,88		
			Húspogácsa szelet	871,50	208,49	10,86	4,51	8,31	0,03	1,04		
			Burgonyafőzelék	934,85	223,65	5,31	1,90	36,43	0,00	1,00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	0,30	24,10	0,15	0,30		



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 06. 23. szerda	(00565) Alsós Kender Komló	U	Őszibarack	129,54	30,99	0,64	0,00	4,80	0,00	0,01		
			Pizzás csiga	614,46	147,00	3,20	2,25	17,85	1,70	0,82		
			Összesen:	4 953,13	1 184,96	46,31	13,01	153,39	2,00	5,58		
2021. 06. 24. csütörtök	(00565) Alsós Kender Komló	T	Karamell	578,59	138,42	6,80	1,63	20,89	10,29	0,27		
			Delma margarin	37,62	9,00	0,03	0,00	0,03	0,03	0,04		
			Füst ízesítésű párizsi	273,00	65,31	3,30	2,34	0,36	0,12	0,66		
			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	Gyümölcsleves	591,53	141,51	3,08	0,38	29,46	14,99	0,37		
			Tavaszi rizseshús	1 742,78	416,93	19,83	2,41	59,62	0,00	1,46		
			Céklasaláta	111,30	26,63	0,91	0,00	5,60	5,46	0,53		
		U	Tejhabos puding	643,72	154,00	1,40	3,50	27,48	21,70	0,26		
			Kifli	625,05	149,53	4,95	0,27	28,71	1,08	0,39		
			Összesen:	5 298,19	1 267,50	46,48	10,90	202,27	53,85	4,34		
2021. 06. 25. péntek	(00565) Alsós Kender Komló	T	Tej	405,72	97,06	6,80	1,63	10,60	0,00	0,27		
			Zöldhagymás sajtkrém	204,40	48,90	3,45	2,13	1,08	1,08	0,24		
			Kukoricás kenyér	724,80	173,40	5,70	0,00	34,98	0,06	0,72		



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 06. 25. péntek	(00565) Alsós Kender Komló	E	Csirkeraguleves	524,83	125,56	13,36	0,42	11,24	0,09	0,73		
			Darásmetélt	1 904,38	455,59	13,79	1,28	76,72	0,00	1,22		
			Málna dzsem	216,18	51,72	0,10	0,00	12,66	11,60	0,00		
			Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00		
			Alma	116,33	27,83	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
		U	Familia sonka szelet	140,10	33,36	3,60	0,75	0,72	0,12	0,00		
			Liga margarin	132,80	31,77	0,01	0,95	0,02	0,00	0,05		
			Uborka	14,74	3,53	0,30	0,00	0,51	0,00	0,01		
			Telj.kiőrl.zsemle	660,00	157,89	5,83	0,38	28,38	0,16	0,29		
			Összesen:	5 212,11	1 246,76	53,26	7,54	192,50	23,10	3,54		