



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2021.06.21. - 2021.06.27.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár		
2021. 06. 21. hétfő	(00534) Alsós fruktószegény Komló	T Tej	405,72	97,06	6,80	1,63	10,60	0,00	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	0,00	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				
		U Minidzsem	274,41	65,65	0,10	0,00	16,13	13,58	0,01				
		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:			4 718,24	1 128,77	48,44	5,94	161,54	15,18	3,75		



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 06. 22. kedd	(00534) Alsós fruktószegény Komló	T	Tej	405,72	97,06	6,80	1,63	10,60	0,00	0,27			
		Bécsi rudacska	57,27	13,70	6,50	3,85	0,00	0,00	1,05				
		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	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 (szőlőcukorral)	93,69	22,41	0,80	0,00	4,59	0,00	0,42				
		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:	4 710,39	1 126,74	59,36	17,39	135,93	1,02	5,06				



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 06. 23. szerda		2021. 06. 24. csütörtök									
T Körözött Fehér kenyér E Daragaluskaleves Húspogácsa szelet Burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér U Pizzás csiga	(00534) Alsós fruktószegény 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	
			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	
			Pizzás csiga	614,46	147,00	3,20	2,25	17,85	1,70	0,82	
	Összesen:	4 823,59	1 153,97	45,67	13,01	148,59	2,00	5,57			
T Delma margarin Füst ízesítésű párizsi Paradicsom Teljes kiőrlésű kenyér E Paradicsom leves (szőlőcukorral) Tavaszi rizseshús Vitamin saláta (szőlőcukorral) U Kifli	(00534) Alsós fruktószegény Komló	T	Tej	405,72	97,06	6,80	1,63	10,60	0,00	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	
			Paradicsom leves (szőlőcukorral)	594,98	142,34	2,58	0,40	25,77	3,06	0,78	
			Tavaszi rizseshús	1 401,42	335,27	14,43	1,72	50,58	0,00	1,11	
			Vitamin saláta (szőlőcukorral)	172,36	41,23	1,06	0,01	8,73	0,00	0,53	
			Kifli	625,05	149,53	4,95	0,27	28,71	1,08	0,39	



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 06. 24. csütörtök		2021. 06. 25. péntek							
00534 Alsós fruktószegény Komló	U Kefir	373,50	89,35	4,65	0,00	6,60	6,30	0,00	
	Összesen:	4 578,25	1 095,26	43,98	6,74	161,50	10,77	4,14	
00534 Alsós fruktószegény 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	
	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	
	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.kiörl.zsemle	660,00	157,89	5,83	0,38	28,38	0,16	0,29	
	Összesen:	4 927,95	1 178,78	52,94	7,54	176,91	13,11	3,53	