



# 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 (00513) Alsós laktózmentes Komló	<b>T</b> Tejeskávé (LAKTÓZMENTES)	491,05	117,48	6,10	2,00	16,57	15,44	0,26			
	Uborka	14,74	3,53	0,30	0,00	0,51	0,00	0,01			
	Vajkrém laktózmentes	70,73	16,92	0,11	0,00	0,14	0,00	0,00			
	Kukoricás kenyér	724,80	173,40	5,70	0,00	34,98	0,06	0,72			
	<b>E</b> Burgonyaleves	457,31	109,40	3,02	0,27	18,81	0,00	0,86			
	Sült csirkecomb	542,54	129,79	16,81	1,31	0,84	0,00	0,78			
	Tökfőzelék (TEJMENTES)	765,59	183,16	3,83	0,77	25,43	0,99	0,73			
	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			
	<b>U</b> 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			
	Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,00	33,16	0,11	0,60			
	Összesen:		4 776,79	1 142,78	47,11	4,65	177,92	28,93	4,32		



# ISKOLA ÉTTEREM

2021. 06. 22. kedd	(00513) Alsós laktözmentes Komló	<b>T</b>	Tea	151,37	36,21	0,02	0,00	8,99	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		
		Fehér kenyér	716,40	171,39	5,70	0,00	34,50	0,06	0,60		
		<b>E</b>	Zöldséges zöldbableves	315,75	75,40	2,72	0,21	12,30	0,07	0,64	
		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		
		<b>U</b>	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:	4 593,33	1 098,73	53,23	14,19	148,09	15,69	5,47		



# ISKOLA ÉTTEREM

2021. 06. 23. szerda	(00513) Alsós laktózmentes Komló	T	Laktózmentes tej	459,80	110,00	7,50	2,50	11,75	11,75	0,33		
			Körözött (Laktózmentes)	67,46	16,14	1,36	0,00	1,02	0,00	0,59		
			Fehér kenyér	716,40	171,39	5,70	0,00	34,50	0,06	0,60		
		E	Daragaluskaleves	394,14	94,29	2,03	0,50	11,99	0,00	0,88	  	
			Húspogácsa szelet	854,09	204,33	10,71	4,43	7,77	0,02	1,04	 	
			Magyaros burgonyafőzelék	812,51	194,38	4,72	0,35	35,86	0,00	1,00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	0,30	24,10	0,15	0,30		
		U	Őszibarack	129,54	30,99	0,64	0,00	4,80	0,00	0,01		
			Kakaós csiga	1 513,16	362,00	5,00	10,90	37,80	9,10	0,70		
			Összesen:	5 503,04	1 316,52	42,56	18,98	169,59	21,08	5,45		
2021. 06. 24. csütörtök	(00513) Alsós laktózmentes Komló	T	Karamell (laktózmentes)	540,71	129,36	6,00	2,00	19,69	19,69	0,26		
			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 (TEJMENTES)	552,14	132,09	1,37	0,04	29,81	15,98	0,31		




# ISKOLA ÉTTEREM

2021. 06. 24. csütörtök	(00513) Alsós laktózmentes Komló	E	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	Gyümölcsjoghurt laktózmentes	570,57	136,50	3,90	0,00	21,00	0,00	0,00	
			Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,00	33,16	0,11	0,60	
			Összesen:	5 217,92	1 248,31	47,13	7,16	199,39	41,57	4,22	
2021. 06. 25. péntek	(00513) Alsós laktózmentes Komló	T	Laktózmentes tej	367,84	88,00	6,00	2,00	9,40	9,40	0,26	
			Sajtkrém laktózmentes	208,16	49,80	3,51	0,00	0,90	0,00	0,00	
			Kukoricás kenyér	724,80	173,40	5,70	0,00	34,98	0,06	0,72	
		E	Csirkeraguleves	521,15	124,68	13,32	0,42	11,11	0,00	0,93	  
			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	



# ISKOLA ÉTTEREM

2021. 06. 25. péntek	Alsós laktözmentes Komló (00513)	U	Telj.kiírl.zsemle	660,00	157,89	5,83	0,38	28,38	0,16	0,29		
			Összesen:	5 174,31	1 237,72	52,48	5,78	190,99	31,33	3,49		