



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 (00603) Alsós Na-szegény,fehérjedús 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			
	Főtt tojás	276,19	66,07	5,40	1,24	0,24	0,00	0,14			
	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	0,07			
	Tökfőzelék	839,77	200,90	5,03	2,53	22,19	0,00	0,08			
	Sült csirkecomb	480,54	114,96	16,72	1,06	0,65	0,14	0,79			
	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:		5 171,72	1 237,25	54,95	7,30	169,79	13,75	2,44		



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 06. 22. kedd		(00603) Alsós Na-szegény,fehérjedús Komló															
2021. 06. 23. szerda	(00603) Alsós Na-szegény,fehérjedús Komló	T	Tej	608,58	145,59	10,20	2,44	15,90	0,00	0,40							
			Sertés virsli	366,17	87,60	5,20	2,96	0,48	0,16	0,88							
			Paprika	24,57	5,88	0,36	0,00	0,90	0,00	0,00							
				Teljes kiőrl.kifli	229,90	55,00	1,88	0,08	10,33	0,13	0,30						
		E	Zöldbableves	488,88	116,82	4,03	1,78	14,28	0,71	0,00							
			Afrikai harcsapörkölt (sószegény)	550,18	131,62	13,19	0,64	3,27	0,00	0,22							
			Bulgur	1 034,02	247,37	7,37	0,67	45,52	0,00	0,62							
		U	Krémtúró vaníliás	1 346,80	322,20	15,48	6,00	45,00	37,80	0,30							
			Összesen:	4 649,10	1 112,08	57,71	14,57	135,68	38,80	2,72							
2021. 06. 23. szerda	(00603) Alsós Na-szegény,fehérjedús Komló	T	Tej	608,58	145,59	10,20	2,44	15,90	0,00	0,40							
			Körözött	365,34	87,40	7,87	2,51	3,44	0,00	0,02							
			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	0,10							
			Burgonyafőzelék	934,85	223,65	5,31	1,90	36,43	0,00	0,02							


















ISKOLA ÉTTEREM

2021. 06. 23. szerda		2021. 06. 24. csütörtök									
2021. 06. 23. szerda	(00603) Alsós Na-szegény,fehérjedús Komló	E	Húspogácsa szelet	871,50	208,49	10,86	4,51	8,31	0,03	1,04	
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	0,30	24,10	0,15	0,30	
			Őszibarack	129,54	30,99	0,64	0,00	4,80	0,00	0,01	
		U	Gyümölcsös joghurt	716,46	171,40	6,50	3,00	33,24	30,50	0,00	
			Babapiskóta	476,52	114,00	2,43	0,30	23,10	12,00	0,04	
			Összesen:	5 769,27	1 380,20	56,44	15,46	195,81	42,74	2,53	
2021. 06. 24. csütörtök	(00603) Alsós Na-szegény,fehérjedús Komló	T	Tej	608,58	145,59	10,20	2,44	15,90	0,00	0,40	
			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	590,77	141,33	3,07	0,38	29,43	14,99	0,07	
			Tavaszi rizseshús (sószegény)	1 742,78	416,93	19,83	2,41	59,62	0,00	0,18	
			Reszelt trappista sajt	310,88	74,37	5,54	3,57	0,32	0,00	0,30	
		U	Vaníliás ízű krémpuding	1 025,00	244,04	4,80	4,20	42,00	0,00	0,40	




ISKOLA ÉTTEREM

2021. 06. 24. csütörtök		(00603) Alsós Na-szegény,fehérjedús Komló		U	Kifli	625,05	149,53	4,95	0,27	28,71	1,08	0,39	 
		Összesen:				5 908,28	1 412,27	57,90	15,98	206,49	16,40	2,80	
2021. 06. 25. péntek		(00603) Alsós Na-szegény,fehérjedús Komló		T	Tej	608,58	145,59	10,20	2,44	15,90	0,00	0,40	
					Zöldhagymás sajtkrém	204,40	48,90	3,45	2,13	1,08	1,08	0,24	
					Abonett	158,84	38,00	1,40	0,00	7,00	0,00	0,08	
				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	Tej	304,29	72,80	5,10	1,22	7,95	0,00	0,20	



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 06. 25. péntek	(00603) Alsós Na-szegény, fehérjedús Komló	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	330,00	78,95	2,92	0,19	14,19	0,08	0,15			
			Összesen:	4 823,30	1 153,75	54,55	9,38	163,58	22,96	3,09			