



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 (00559) Alsós tejmentes-fruktószeg.Komló	T Rizsital	392,92	94,00	0,20	0,20	19,00	6,60	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			
	Kukoricás kenyér	724,80	173,40	5,70	0,00	34,98	0,06	0,72			
	E 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			
	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			
	Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,00	33,16	0,11	0,60			
	Összesen:		4 705,83	1 125,80	44,58	3,78	173,20	21,55	4,22		



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 06. 22. kedd	(00559) Alsós tejmentes-fruktózszege.Komló	T	Rizsital	392,92	94,00	0,20	0,20	19,00	6,60	0,02	
		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	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 (szőlőcukorral)	93,69	22,41	0,80	0,00	4,59	0,00	0,42		
		Fehér kenyér	238,80	57,13	1,90	0,00	11,50	0,02	0,20		
		U	Gála csemege karaj	125,40	30,00	4,80	0,36	0,66	0,15	0,93	
		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:	4 298,98	1 028,32	47,67	7,98	153,83	7,15	5,99		



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 06. 23. szerda	(00559) Alsós tejmentes-fruktózszegeg.Komló	T	Rizsital	392,92	94,00	0,20	0,20	19,00	6,60	0,02	
			Liga margarin	132,80	31,77	0,01	0,95	0,02	0,00	0,05	
			Gála sült sonka	129,16	30,90	5,70	0,30	0,39	0,30	0,87	
			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	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	Kakaós csiga	1 513,16	362,00	5,00	10,90	37,80	9,10	0,70	
	Összesen:	5 525,69	1 321,94	39,33	17,93	172,33	16,23	5,46			
2021. 06. 24. csütörtök	(00559) Alsós tejmentes-fruktózszegeg.Komló	T	Rizsital	392,92	94,00	0,20	0,20	19,00	6,60	0,02	
			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	Paradicsom leves (szőlőcukorral)	594,98	142,34	2,58	0,40	25,77	3,06	0,78	
			Tavaszi rizseshús	1 742,78	416,93	19,83	2,41	59,62	0,00	1,46	



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 06. 24. csütörtök		(00559) Alsós tejmentes- fruktózszegek.Komló									
E	Vitamin saláta (szőlőcukorral)	172,36	41,23	1,06	0,01	8,73	0,00	0,53			
U	Puding (TEJMENTES)	727,81	174,12	0,18	0,16	39,79	4,99	0,01			
	Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,00	33,16	0,11	0,60			
	Összesen:	5 331,27	1 275,42	38,97	5,89	216,58	15,09	4,46			
2021. 06. 25. péntek		(00559) Alsós tejmentes-fruktózszegek.Komló									
T	Rizsital	392,92	94,00	0,20	0,20	19,00	6,60	0,02			
	Liga margarin	132,80	31,77	0,01	0,95	0,02	0,00	0,05			
	Familia sonka szelet	140,10	33,36	3,60	0,75	0,72	0,12	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	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			
U	Almapüré	221,54	53,00	0,30	0,00	12,00	12,00	0,00			
	Snidlinges margarin	266,26	63,70	0,03	1,90	0,07	0,00	0,10			
	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:	5 209,61	1 246,17	43,48	5,88	196,68	30,54	3,35			