



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2021.06.21. - 2021.06.27.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	T.Zsír v (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021. 06. 21. hétfő	(00572) Felső F.szilvás 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	570,48	136,48	3,79	0,34	23,39	0,80	1,07		
			Sült csirkecomb	678,49	162,32	22,99	1,45	0,86	0,18	1,26		
			Tökfőzelék	976,06	233,51	5,61	2,87	26,52	0,00	1,06		
			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:	5 550,28	1 327,83	57,12	6,85	191,11	25,98	4,75		



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 06. 22. kedd	(00572) Felső F. szilvás 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	
			Fehér kenyér	716,40	171,39	5,70	0,00	34,50	0,06	0,60	
		E	Zöldbaleves	573,81	137,12	4,79	2,10	17,08	0,88	0,79	
			Afrikai harcsapörkölt	633,46	151,54	14,88	0,74	3,94	0,00	0,94	
			Bulgur	1 355,30	324,23	9,83	0,82	60,70	0,00	0,82	
			Uborka saláta	118,55	28,36	1,01	0,00	5,83	4,00	0,62	
			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:	5 287,68	1 264,83	60,04	16,33	169,75	17,00	6,15	



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 06. 23. szerda	(00572) Felső F. szilvás Komló	T	Tej	507,15	121,33	8,50	2,04	13,25	0,00	0,33		
			Körözött	313,75	75,06	6,93	2,14	2,88	0,00	0,81		
			Fehér kenyér	716,40	171,39	5,70	0,00	34,50	0,06	0,60		
		E	Daragaluskaleves	517,58	123,82	2,47	0,73	14,46	0,08	0,90		
			Húspogácsa szelet	1 040,96	249,03	12,95	5,42	9,72	0,04	1,28		
			Burgonyafőzelék	1 129,93	270,32	6,33	2,32	43,42	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		
			Pizzás csiga	614,46	147,00	3,20	2,25	17,85	1,70	0,82		
			Összesen:	5 525,71	1 321,94	51,62	15,20	164,98	2,03	6,05		
2021. 06. 24. csütörtök	(00572) Felső F. szilvás 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	689,68	165,00	3,58	0,42	34,39	16,98	0,47		
			Tavaszi rizseshús	2 120,88	507,39	25,24	3,21	68,74	0,00	1,81		
			Céklasaláta	127,20	30,43	1,04	0,00	6,40	6,24	0,60		



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 06. 24. csütörtök	(00572) Felső F. szilvás Komló	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:	5 790,34	1 385,25	52,52	11,74	217,12	56,62	4,86		
2021. 06. 25. péntek	(00572) Felső F. szilvás Komló	T	Tej	405,72	97,06	6,80	1,63	10,60	0,00	0,27		
			Zöldhagymás sajtkrém	272,54	65,20	4,60	2,84	1,44	1,44	0,32		
			Kukoricás kenyér	724,80	173,40	5,70	0,00	34,98	0,06	0,72		
		E	Csirkeraguleves	658,27	157,48	16,50	0,57	13,48	0,11	0,97		
			Darásmetélt	2 206,51	527,87	15,76	1,55	87,68	0,00	1,48		
			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	(00572) Felső F. szilvás Komló	U	Telj.kiőrl.zsemle	660,00	157,89	5,83	0,38	28,38	0,16	0,29	
			Összesen:	5 715,82	1 367,26	59,52	8,67	206,06	23,48	4,12	