



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2021.06.28. - 2021.07.04.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021. 06. 28. hétfő	(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		
		Főtt tojás	207,14	49,55	4,05	0,93	0,18	0,00	0,11		
		Paprika	24,57	5,88	0,36	0,00	0,90	0,00	0,00		
		Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	0,36	28,92	0,18	0,36		
		E Csontleves	245,25	58,67	2,34	0,02	9,59	0,00	1,56		
		Sertésborda parasztosan	1 817,16	434,73	23,04	4,32	45,39	0,17	1,09		
		Káposzta saláta (szőlőcukorral)	150,29	35,96	1,15	0,02	7,22	0,00	0,71		
		U Sajtos kocka pogácsa	1 688,72	404,00	9,20	9,20	46,00	1,20	1,10		
		Összesen:	5 243,60	1 254,45	52,85	16,48	148,83	1,58	5,24		
2021. 06. 29. kedd	(00534) Alsós fruktószegény Komló	T Tej	405,72	97,06	6,80	1,63	10,60	0,00	0,27		
		Kenőmájás	321,90	77,01	3,00	3,24	0,51	0,00	0,45		
		Paprika	24,57	5,88	0,36	0,00	0,90	0,00	0,00		
		Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,00	33,16	0,11	0,60		
		E Zöldborsóleves	415,99	99,38	4,45	0,24	15,70	0,15	0,76		
		Tejszínes baconos csirkés penne	2 145,52	513,28	32,09	8,07	55,43	0,11	1,24		
























ISKOLA ÉTTEREM

2021. 06. 29. kedd	(00534) Alsós fruktószegény Komló	U	Sajtos tavaszi pulyka rolád	240,77	57,60	3,60	1,71	0,63	0,15	0,60		
			Liga margarin	132,80	31,77	0,01	0,95	0,02	0,00	0,05		
			Paprika	16,38	3,92	0,24	0,00	0,60	0,00	0,00		
			Telj.kiörl.zsemle	660,00	157,89	5,83	0,38	28,38	0,16	0,29		
			Összesen:	5 058,85	1 210,11	61,99	16,22	145,93	0,68	4,26		
2021. 06. 30. szerda	(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		
			Trapista sajt	544,05	130,15	9,70	6,25	0,56	0,00	0,53		
			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	Karfiolleves	419,10	100,26	3,70	1,47	11,85	0,64	1,21		
			Debreceni tokány	984,34	235,49	20,52	5,10	3,67	0,17	0,68		
			Párolt rizs	1 265,25	302,69	5,72	0,78	54,45	0,14	0,99		
			Uborka saláta (szőlőcukorral)	93,69	22,41	0,80	0,00	4,59	0,00	0,42		
		U	Sárgabarack lekvár	171,60	41,05	0,12	0,00	9,60	9,60	0,00		
	Delma margarin	37,62	9,00	0,03	0,00	0,03	0,03	0,04				



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 06. 30. szerda		00534		Alsós fruktószegény Komló					
U	Kifli	625,05	149,53	4,95	0,27	28,71	1,08	0,39	 
Összesen:		5 278,64	1 262,81	58,55	15,87	154,21	11,87	4,93	
2021. 07. 01. csütörtök		00534		Alsós fruktószegény Komló					
T	Tej	405,72	97,06	6,80	1,63	10,60	0,00	0,27	
	Liga margarin	132,80	31,77	0,01	0,95	0,02	0,00	0,05	
	Füstölt ínyenc sonka	128,10	30,65	4,92	0,27	1,05	0,12	0,66	
	Uborka	14,74	3,53	0,30	0,00	0,51	0,00	0,01	
	Fehér kenyér	716,40	171,39	5,70	0,00	34,50	0,06	0,60	
E	Köménymagleves	294,68	70,50	1,24	0,99	7,41	0,12	0,79	   
	Vagdalt	1 210,82	289,67	11,26	5,39	8,01	0,03	0,77	    
	Fehérbabfőzelék	1 246,25	298,15	15,14	1,87	41,94	0,00	0,80	    
	Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	0,30	24,10	0,15	0,30	
U	Kifli	625,05	149,53	4,95	0,27	28,71	1,08	0,39	 



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 07. 01. csütörtök	(00534) Alsós fruktószegény Komló	U	Natúr joghurt	309,00	73,57	3,80	2,80	5,10	5,10	0,00	
		Összesen:			5 639,50	1 348,82	59,02	14,47	161,95	6,66	4,64
2021. 07. 02. péntek	(00534) Alsós fruktószegény Komló	T	Tej	405,72	97,06	6,80	1,63	10,60	0,00	0,27	
			Natúr vajkrém	246,40	58,95	1,80	3,60	0,64	0,64	0,16	
			Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,01	1,20	0,00	0,00	
			Tej,kiórl.zsemle	660,00	157,89	5,83	0,38	28,38	0,16	0,29	
		E	Májgaluska leves	643,19	153,87	12,09	0,90	10,42	0,07	0,85	
			Mákos metélt (szőlőcukorral)	2 041,41	488,38	14,60	2,96	73,81	0,00	1,62	
		U	Sonkás kockasajt	281,06	66,92	3,22	3,30	1,90	1,72	0,00	
			Pécsváradi kifli	465,32	111,32	3,78	0,22	21,47	0,57	0,54	
		Összesen:			4 770,57	1 140,96	48,42	13,00	148,42	3,16	3,73