



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2021.06.28. - 2021.07.04.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021. 06. 28. hétfő	(00603) Alsós Na-szegény,fehérjedús Komló	T	Tej	507,15	121,33	8,50	2,04	13,25	0,00	0,33		
			Főtt tojás	276,19	66,07	5,40	1,24	0,24	0,00	0,14		
			Delma margarin	37,62	9,00	0,03	0,00	0,03	0,03	0,04		
			Ketchup	90,72	21,70	0,42	0,00	4,80	2,80	0,43		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	0,36	28,92	0,18	0,36		
		E	Rostos almalé (100%-os)	579,67	138,68	0,18	0,00	35,00	0,00	0,02		
			Sertésborda parasztosan	2 390,38	571,86	31,01	5,34	58,87	0,34	0,35		
			Káposzta saláta	155,77	37,26	1,15	0,02	7,57	3,50	0,71		
		U	Őszibarack	129,54	30,99	0,64	0,00	4,80	0,00	0,01		
			Sajtos kocka pogácsa	844,36	202,00	4,60	4,60	23,00	0,60	0,55		
			Összesen:	5 678,53	1 358,49	57,81	13,60	176,48	7,45	2,94		



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 06. 29. kedd	(00603) Alsós Na-szegény, fehérjedús Komló	T	Tej	405,72	97,06	6,80	1,63	10,60	0,00	0,27		
			Csokoládés gabonagolyó	336,00	80,38	1,16	0,16	16,80	6,66	0,00		
			Gyümölcsös ropogós müzli	372,00	89,00	1,72	2,14	12,10	5,16	0,00		
		E	Zöldborsóleves	412,78	98,62	4,41	0,24	15,58	0,07	0,07		
			Tejszínes csirkés penne (sószegevény)	2 072,75	495,87	31,86	7,38	55,43	0,11	0,58		
			Nektarin	184,87	44,23	0,75	0,04	9,42	0,00	0,00		
		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:	4 834,07	1 156,34	56,38	14,63	149,56	12,31	1,86		



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 06. 30. szerda	(00603) Alsós Na-szegény, fehérjédús Komló	T	Tej	405,72	97,06	6,80	1,63	10,60	0,00	0,27		
			Mozzarella sajt	354,01	84,69	5,83	3,45	0,67	0,00	0,28		
			Delma margarin	37,62	9,00	0,03	0,00	0,03	0,03	0,04		
			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 (sószegevény)	402,52	96,30	3,54	1,46	11,12	0,00	0,03		
			Debreceni tokány (sószegevény)	885,22	211,78	19,12	4,36	3,64	0,17	0,29		
			Párolt rizs	1 265,25	302,69	5,72	0,78	54,45	0,14	0,99		
		U	Alma	116,33	27,83	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
			Pöttyös Rudi natúr	431,38	103,20	2,85	4,59	11,79	11,46	0,33		
			Kifli	625,05	149,53	4,95	0,27	28,71	1,08	0,39		
			Összesen:	5 217,70	1 248,25	55,34	16,91	156,73	13,06	2,99		



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 07. 01. csütörtök	(00603) Alsós Na-szegény, fehérjedús 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		
			Abonett	158,84	38,00	1,40	0,00	7,00	0,00	0,08		
		E	Köménymaglevés (sószegevény)	294,68	70,50	1,24	0,99	7,41	0,12	0,00		
			Vagdalt	1 210,82	289,67	11,26	5,39	8,01	0,03	0,77		
			Fehérbabfőzelék (sószegevény)	1 245,80	298,04	15,14	1,87	41,93	0,00	0,01		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	0,30	24,10	0,15	0,30		
			Meggy	188,87	45,18	0,64	0,00	8,80	0,00	0,01		
		U	Gyümölcs joghurt	551,76	132,00	5,25	2,70	16,80	16,05	0,23		
			Kifli	625,05	149,53	4,95	0,27	28,71	1,08	0,39		
			Összesen:	5 513,12	1 318,93	56,81	14,37	154,94	17,55	2,78		



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 07. 02. péntek	(00603) Alsós Na-szegény, fehérjedús 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		
			Telj.kiőrl.zsemle	660,00	157,89	5,83	0,38	28,38	0,16	0,29		
		E	Májgaluska leves	640,44	153,21	12,06	0,90	10,32	0,00	0,26		
			Mákos guba	2 068,77	494,92	16,63	3,91	76,58	22,40	0,81		
			Vanília sodó	605,06	144,75	4,43	1,19	26,04	14,00	0,18		
		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:	5 400,24	1 291,59	54,85	15,14	177,13	39,49	2,51		