ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2021.06.28. - 2021.07.04.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021. 06. 28. hétfő	(00568) Felsős Kodály Komló	**T**	Kakaó	620,41	148,42	7,05	1,69	22,72	12,00	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		
			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	2 104,21	503,40	26,06	5,10	51,57	0,26	1,20		
			Káposzta saláta	191,99	45,93	1,49	0,02	9,23	4,00	0,82		
		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:	5 472,79	1 309,27	50,40	12,70	180,25	19,87	3,81		
2021. 06. 29. kedd	(00568) Felsős Kodály 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	493,97	118,02	5,16	0,31	18,34	0,18	0,97		
			Tejszínes baconos csirkés penne	2 585,65	618,58	38,42	10,69	63,76	0,14	1,63		

ISKOLA ÉTTEREM

2021. 06. 29. kedd	(00568) Felsős Kodály Komló	**E**	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	265,61	63,54	0,02	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Paprika	16,38	3,92	0,24	0,00	0,60	0,00	0,00		
			Telj.kiőrl.zsemle	660,00	157,89	5,83	0,38	28,38	0,16	0,29		
			Összesen:	5 560,97	1 330,22	63,70	18,96	160,67	12,45	3,86		
2021. 06. 30. szerda	(00568) Felsős Kodály Komló	**T**	Tejeskávé	629,63	150,63	6,90	1,63	23,77	12,03	0,27		
			Delma margarin	37,62	9,00	0,03	0,00	0,03	0,03	0,04		
			Trapista sajt	621,77	148,75	11,08	7,14	0,64	0,00	0,60		
			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	514,36	123,05	4,43	1,84	14,27	0,80	1,41		
			Debreceni tokány	1 114,90	266,72	22,85	5,72	4,57	0,20	0,73		
			Párolt rizs	1 446,67	346,09	6,55	0,89	62,25	0,18	1,00		
			Csemege uborka	48,00	11,48	0,48	0,00	1,92	1,52	0,80		
		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		

ISKOLA ÉTTEREM

2021. 06. 30. szerda	(00568) Felsős Kodály Komló	**U**	Kifli	625,05	149,53	4,95	0,27	28,71	1,08	0,39	
			Összesen:	6 280,31	1 502,45	66,62	22,45	183,67	27,48	5,94	
2021. 07. 01. csütörtök	(00568) Felsős Kodály 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	350,70	83,90	1,48	1,16	8,83	0,14	0,98	
			Vagdalt	1 400,16	334,97	13,61	6,29	9,79	0,04	1,03	
			Fehérbabfőzelék	1 475,23	352,93	17,77	2,30	49,31	0,00	1,00	
			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:	6 545,47	1 565,91	66,33	15,87	193,02	17,64	5,53	

ISKOLA ÉTTEREM

2021. 07. 02. péntek	(00568) Felsős Kodály Komló	**T**	Tea	163,71	39,17	0,40	0,00	9,13	8,99	0,00	
			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	801,18	191,67	14,89	1,17	12,52	0,11	1,29	
			Mákos guba	2 521,88	603,31	20,16	4,79	93,17	27,92	0,97	
			Vanília sodó	780,76	186,78	5,97	1,58	33,28	18,00	0,24	
		U	Sonkás kockasajt	421,59	100,38	4,83	4,95	2,85	2,58	0,00	
			Pécsváradi kifli	465,32	111,32	3,78	0,22	21,47	0,57	0,54	
			Összesen:	6 088,31	1 456,04	57,96	16,70	202,64	58,97	3,49	