



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2021.06.28. - 2021.07.04.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	T.Zsír v (g)	Szénhid rát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021. 06. 28. hétfő	(00531) Alsós tejmentes Komló	T	Kakaó (TEJMENTES)	506,74	121,23	0,42	0,27	25,12	12,60	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		
			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	1 815,50	434,33	23,02	4,31	45,36	0,17	0,90		
			Káposzta saláta	155,77	37,26	1,15	0,02	7,57	3,50	0,71		
		U	Pogácsa (TEJMENTES)	1 652,23	395,27	8,28	4,85	48,09	0,66	1,45		
			Őszibarack	129,54	30,99	0,64	0,00	4,80	0,00	0,01		
		Összesen:	5 842,06	1 397,61	44,07	10,74	199,87	19,94	4,05			
2021. 06. 29. kedd	(00531) Alsós tejmentes Komló	T	Tea	151,37	36,21	0,02	0,00	8,99	8,99	0,00		
			Kenőmájás	321,90	77,01	3,00	3,24	0,51	0,00	0,45		
			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		
		E	Zöldborsóleves	412,78	98,62	4,41	0,24	15,58	0,07	1,05		



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 06. 29. kedd	(00531) Alsós tejmentes Komló	E	Baconos csirkés penne (tejmentes)	1 675,33	400,80	26,17	1,99	55,90	0,50	1,12		
			Nektarin	184,87	44,23	0,75	0,04	9,42	0,00	0,00		
		U	Alpro növényi desszert vaniliás 100 g	355,30	85,00	3,20	0,40	13,60	10,70	0,14		
			Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,00	33,16	0,11	0,60		
			Összesen:	4 473,13	1 070,00	49,23	6,29	166,14	20,53	3,65		
2021. 06. 30. szerda	(00531) Alsós tejmentes Komló	T	Tejeskávé (TEJMENTES)	516,13	123,48	0,30	0,20	26,17	12,64	0,02		
			Delma margarin	37,62	9,00	0,03	0,00	0,03	0,03	0,04		
			Zala felvágott	218,20	52,20	3,60	1,65	0,66	0,09	0,68		
			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	Zöldséges karfiollevés	292,25	69,92	2,52	0,22	10,68	0,00	0,66		
			Debreceni tokány (TEJMENTES)	1 010,70	241,79	20,52	5,51	4,01	0,25	0,92		
			Párolt rizs	1 259,00	301,20	5,60	0,78	54,25	0,00	0,99		
			Csemege uborka	42,00	10,05	0,42	0,00	1,68	1,33	0,70		
		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		
			Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,00	33,16	0,11	0,60		



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 06. 30. szerda	(00531) Alsós tejmentes Komló	U	Alma	116,33	27,83	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
			Összesen:	5 091,25	1 218,01	45,25	8,73	175,99	24,26	5,02		
2021. 07. 01. csütörtök	(00531) Alsós tejmentes Komló	T	Tea	151,37	36,21	0,02	0,00	8,99	8,99	0,00		
			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	Köménymaglevés	612,20	145,97	1,36	0,27	28,92	0,00	0,79		
			Vagdalt	1 217,27	291,21	11,26	5,28	8,85	0,01	0,80		
			Fehérbabfőzelék	1 138,79	272,44	14,58	0,63	41,07	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	Almaturmix	331,25	79,25	0,24	0,12	16,58	6,96	0,01		



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 07. 01. csütörtök	(00531) Alsós tejmentes Komló	U	Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,00	33,16	0,11	0,60		
			Összesen:	5 882,93	1 406,92	49,54	7,82	206,55	16,40	4,83		
2021. 07. 02. péntek	(00531) Alsós tejmentes Komló	T	Tea	151,37	36,21	0,02	0,00	8,99	8,99	0,00		
			Halkrém	733,43	175,46	5,46	3,94	0,11	0,04	0,40		
			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	0,95		
			Fahéjas csiga (tejmentes)	1 525,22	364,89	8,10	0,62	69,45	19,97	0,31		
		U	Almapüré	221,54	53,00	0,30	0,00	12,00	12,00	0,00		
			Sárgarépás margarin	299,23	71,59	0,26	1,91	1,66	0,00	0,14		
			Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,01	1,20	0,00	0,00		
			Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,00	33,16	0,11	0,60		
			Összesen:	4 981,37	1 191,71	38,24	7,77	166,47	41,27	2,69		