



	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	T.Zsír-sa v (g)	Szénhid-rát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021. 05. 03. hétfő	(00570) Felső-s Szilvás Komló	T	Kakaó	620,41	148,42	7,05	1,69	22,72	12,00	0,27	 	
			Vajkrém	246,40	58,95	0,80	3,60	0,64	0,64	0,00		
			Paprika	24,57	5,88	0,36	0,00	0,90	0,00	0,00		
			Pécsváradi kifli	465,32	111,32	3,78	0,22	21,47	0,57	0,54	  	
		E	Zöldségleves	322,18	76,94	2,19	0,31	11,58	0,87	1,09	      	
			Főtt tojás	514,50	123,09	8,25	2,25	0,53	0,30	0,27		
			Spenót, Főtt burgonya	1 444,97	345,69	12,61	1,48	52,01	0,02	0,90	 	
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	0,30	24,10	0,15	0,30		
			Banán	351,02	83,98	1,04	0,00	19,36	0,00	0,04		
			U	Bogádi májas	395,77	94,68	4,77	3,80	0,09	0,00	0,45	
		Zöldhagyma		27,00	6,46	0,37	0,01	1,47	0,00	0,01		
		Vizes zsemle		695,20	166,32	5,61	0,00	33,16	0,11	0,60		
			Összesen:	5 663,28	1 354,73	51,73	13,66	188,03	14,66	4,47		
2021. 05. 04. kedd	(00570) Felső-s Szilvás Komló	T	Tea	163,71	39,17	0,40	0,00	9,13	8,99	0,00		
			Kapros túró	295,04	70,58	6,77	2,14	2,02	0,00	0,31		
			Uborka	14,74	3,53	0,30	0,00	0,51	0,00	0,01		



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 05. 04. kedd	(00570) Felsőszilvás Komló	T	Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	0,36	28,92	0,18	0,36		
		E	Paradicsom leves	725,45	173,55	3,10	0,52	30,84	18,39	0,89		
			Zöldséges csirketokány	1 136,52	271,90	18,90	4,65	13,06	0,00	0,94		
			Tészta köret	1 441,22	344,79	9,57	0,63	56,58	0,00	0,59		
			Reszelt trappista sajt	466,33	111,56	8,31	5,36	0,48	0,00	0,45		
		U	Kakaós csiga	756,58	181,00	2,50	5,45	18,90	4,55	0,35		
			Alma	116,33	27,83	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
			Összesen:	5 783,05	1 383,51	56,05	19,11	166,04	32,11	3,91		
2021. 05. 05. szerda	(00570) Felsőszilvás Komló	T	Tej	507,15	121,33	8,50	2,04	13,25	0,00	0,33		
			Liga margarin	132,80	31,77	0,01	0,95	0,02	0,00	0,05		
			Füstölt sajt	433,05	103,60	12,16	4,36	0,08	0,08	0,60		
			Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,01	1,20	0,00	0,00		
			Kukoricás kenyér	724,80	173,40	5,70	0,00	34,98	0,06	0,72		
		E	Tarhonyaleves	359,89	86,10	2,35	0,24	13,46	0,80	0,89		
			Sertéssült	983,69	235,33	21,91	3,52	5,64	0,00	1,05		
			Lencsefőzelék	1 558,23	372,78	20,89	2,20	48,99	0,23	0,61		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	0,30	24,10	0,15	0,30		
		U	Vaníliaízű puding kakaós öntettel	391,88	93,75	1,50	0,75	19,25	14,88	0,80		



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 05. 05. szerda	(00570) Felsőszilvás Komló	U	Pécsváradi kifli	465,32	111,32	3,78	0,22	21,47	0,57	0,54		
			Összesen:	6 140,22	1 468,95	82,00	14,59	182,44	16,77	5,89		
2021. 05. 06. csütörtök	(00570) Felsőszilvás Komló	T	Tejeskávés	629,63	150,63	6,90	1,63	23,77	12,03	0,27		
			Fatörzs kifli	781,66	187,00	4,20	2,50	26,80	6,10	0,50		
		E	Burgonyaleves	655,13	156,73	4,21	1,83	23,01	0,80	1,01		
			Lecsós csirkemáj	758,11	181,37	18,93	1,84	7,91	0,00	0,96		
			Párolt rizs	1 446,67	346,09	6,55	0,89	62,25	0,18	1,00		
			Narancs	138,49	33,13	0,48	0,00	6,80	0,00	0,01		
		U	Familia sonka szelet	140,10	33,36	3,60	0,75	0,72	0,12	0,00		
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Uborka	14,74	3,53	0,30	0,00	0,51	0,00	0,01		
			Telj.kiörl.zsemle	660,00	157,89	5,83	0,38	28,38	0,16	0,29		
			Összesen:	5 490,14	1 313,27	51,02	11,72	180,19	19,39	4,15		
2021. 05. 07. péntek	(00570) Felsőszilvás 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		
			Paprikás szalámi	32,85	7,86	0,00	0,32	0,01	0,00	0,50		



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 05. 07. péntek	(00570) Felsőszilvás Komló	T	Hónapos rettek	18,27	4,37	0,36	0,00	0,66	0,00	0,04	
			Telj.kiőrl.zsemle	660,00	157,89	5,83	0,38	28,38	0,16	0,29	
		E	Sertésraguleves	757,18	181,14	14,62	1,88	13,26	0,11	0,97	     
			Szilvatöltelikes gombóc fahéjas porcukorral	2 525,77	604,25	10,92	1,19	101,97	47,62	0,94	           