



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2021.05.03. - 2021.05.09.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021. 05. 03. hétfő	(00567) Alsós Kodály 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		
			Pécsvárad kiíli	465,32	111,32	3,78	0,22	21,47	0,57	0,54		
		E	Zöldségleves	268,31	64,07	1,87	0,24	9,92	0,70	1,07		
			Főtt tojás	343,00	82,06	5,50	1,50	0,35	0,20	0,18		
			Spenót, Főtt burgonya	1 260,48	301,55	11,60	1,21	47,57	0,02	0,73		
			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:	5 253,42	1 256,69	47,65	12,57	181,75	14,39	4,19		
2021. 05. 04. kedd	(00567) Alsós Kodály Komló	T	Tea	163,71	39,17	0,40	0,00	9,13	8,99	0,00		
			Kapros túró	207,74	49,70	5,01	1,45	1,40	0,00	0,21		
			Uborka	14,74	3,53	0,30	0,00	0,51	0,00	0,01		



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 05. 04. kedd	(00567) Alsós Kodály Komló	T	Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	0,36	28,92	0,18	0,36		
		E	Paradicsom leves	616,87	147,58	2,58	0,40	27,15	17,05	0,78		
			Zöldséges csirketokány	923,20	220,86	15,80	3,83	9,86	0,00	0,89		
			Tészta köret	1 252,30	299,59	8,37	0,53	49,50	0,00	0,59		
			Reszelt trappista sajt	310,88	74,37	5,54	3,57	0,32	0,00	0,30		
		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:	5 029,48	1 203,23	46,70	15,59	151,29	30,77	3,50		
2021. 05. 05. szerda	(00567) Alsós Kodály 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	378,92	90,65	10,64	3,82	0,07	0,07	0,53		
			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	305,94	73,19	2,05	0,18	11,78	0,64	0,68		
			Sertéssült	795,85	190,40	17,54	2,84	4,60	0,00	1,01		
			Lencsefőzelék	1 316,02	314,84	17,80	1,78	41,63	0,18	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	(00567) Alsós Kodály Komló	U	Pécsváradi kifli	465,32	111,32	3,78	0,22	21,47	0,57	0,54		
			Összesen:	5 602,09	1 340,22	72,72	12,89	172,35	16,55	5,57		
2021. 05. 06. csütörtök	(00567) Alsós Kodály Komló	T	Tejeskávét	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	547,12	130,89	3,56	1,46	19,71	0,64	0,81		
			Lecsós csirkemáj	628,57	150,38	16,72	1,53	6,44	0,00	0,74		
			Párolt rizs	1 265,25	302,69	5,72	0,78	54,45	0,14	0,99		
			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	132,80	31,77	0,01	0,95	0,02	0,00	0,05		
			Uborka	14,74	3,53	0,30	0,00	0,51	0,00	0,01		
			Telj.kiőrl.zsemle	660,00	157,89	5,83	0,38	28,38	0,16	0,29		
			Összesen:	4 938,36	1 181,27	47,32	9,98	167,60	19,19	3,67		
2021. 05. 07. péntek	(00567) Alsós Kodály 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	(00567) Alsós Kodály 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	606,64	145,13	11,88	1,48	11,20	0,09	0,74	     	
			Szilvatöltelikes gombóc fahéjas porcukorral	2 181,81	521,96	9,65	1,02	89,17	39,98	0,82	        	