



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2021.05.17. - 2021.05.23.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021. 05. 17. hétfő	(00563) Alsós Gagarin Komló	T	Kakaó	620,41	148,42	7,05	1,69	22,72	12,00	0,27		
			Póréhagymás vajkrém	310,80	74,35	0,44	5,14	1,06	0,88	0,00		
			Paprika	24,57	5,88	0,36	0,00	0,90	0,00	0,00		
			Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,00	33,16	0,11	0,60		
		E	Csontleves	259,46	62,07	2,48	0,02	10,21	0,54	1,27		
			Znaimi sertésborda	951,33	227,59	18,14	4,77	4,25	0,40	0,95		
			Petrezselymes burgonya	844,43	202,02	5,32	0,11	42,15	0,00	0,81		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	0,30	24,10	0,15	0,30		
		U	Tejhabos puding	643,72	154,00	1,40	3,50	27,48	21,70	0,26		
			Kifli	625,05	149,53	4,95	0,27	28,71	1,08	0,39		
			Összesen:	5 530,91	1 323,18	50,65	15,80	194,74	36,86	4,85		
2021. 05. 18. kedd	(00563) Alsós Gagarin Komló	T	Tej	507,15	121,33	8,50	2,04	13,25	0,00	0,33		
			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	Fokhagymakrém leves	438,01	104,79	3,37	1,48	12,17	0,64	0,84		
			Milánói makaróni	2 440,11	583,76	26,48	9,15	59,25	3,90	1,14		



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 05. 18. kedd	(00563) Alsós Gagarin Komló	E	Alma	116,33	27,83	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
		U	Kenőmájas	321,90	77,01	3,00	3,24	0,51	0,00	0,45		
			Zöldhagyma	40,50	9,69	0,55	0,01	2,20	0,00	0,01		
			Teljes kiőrl.kifli	459,80	110,00	3,75	0,15	20,65	0,25	0,60		
			Összesen:	5 031,80	1 203,79	48,85	18,37	142,53	16,61	3,38		
2021. 05. 19. szerda	(00563) Alsós Gagarin Komló	T	Tea	163,71	39,17	0,40	0,00	9,13	8,99	0,00		
			Liga margarin	132,80	31,77	0,01	0,95	0,02	0,00	0,05		
			Mozzarella sajt	413,01	98,81	6,80	4,02	0,78	0,00	0,33		
			Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,01	1,20	0,00	0,00		
			Fehér kenyér	716,40	171,39	5,70	0,00	34,50	0,06	0,60		
		E	Zöldséges reszelttészta leves	305,40	73,06	2,27	0,19	12,31	0,11	1,28		
			Petfőfi marhapörkölt	874,00	209,09	15,76	1,04	3,65	0,00	0,70		
			Felesborsófőzelék	925,52	221,42	12,06	0,52	33,72	0,00	1,00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	0,30	24,10	0,15	0,30		
		U	Banán	351,02	83,98	1,04	0,00	19,36	0,00	0,04		
			Meggyes muffin	809,22	193,59	3,17	2,19	26,58	12,39	0,05		
			Összesen:	5 274,49	1 261,85	52,41	9,22	165,35	21,70	4,35		



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 05. 20. csütörtök	(00563) Alsós Gagarin Komló	T	Tejeskávé	629,63	150,63	6,90	1,63	23,77	12,03	0,27		
			Magyaros vajkrém	246,40	58,95	0,80	0,00	0,64	0,00	0,00		
			Hónapos retek	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	Gyümölcsleves	591,53	141,51	3,08	0,38	29,46	14,99	0,37		
			Fűszeres csirkemell	555,74	132,95	19,86	0,73	0,91	0,00	0,94		
			Sárgarépás rizs	1 299,66	310,92	5,98	0,79	56,10	0,16	0,84		
			Vitamin saláta	180,17	43,10	1,06	0,01	9,23	5,00	0,53		
		U	Sajtos pogácsa	1 345,21	321,82	7,82	7,82	39,10	1,02	0,00		
			Összesen:	5 526,61	1 322,14	51,69	11,74	188,25	33,36	3,28		
2021. 05. 21. péntek	(00563) Alsós Gagarin Komló	T	Tej	507,15	121,33	8,50	2,04	13,25	0,00	0,33		
			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		
			Uborka	9,83	2,35	0,20	0,00	0,34	0,00	0,01		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	0,36	28,92	0,18	0,36		
		E	Tárkonyos csirkeraguleves	672,33	160,84	14,20	1,66	14,14	0,11	0,73		
			Császármorzsa	2 017,80	482,73	10,40	0,00	71,40	0,00	0,02		
			Meggy dzsem	151,65	36,28	0,06	0,00	8,85	8,08	0,00		



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 05. 21. péntek	(00563) Alsós Gagarin Komló	E	Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00		
			Körte	116,33	27,83	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
		U	Gyümölcséteges joghurt	752,40	180,00	4,50	5,25	22,50	21,00	0,15		
			Kifli	312,53	74,77	2,48	0,14	14,36	0,54	0,20	 	
			Összesen:	5 630,80	1 347,08	50,17	11,10	190,04	40,02	2,53		