



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2021.05.24. - 2021.05.30.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021. 05. 25. kedd	(00563) Alsós Gagarin Komló	T	Tej	507,15	121,33	8,50	2,04	13,25	0,00	0,33		
			Vajas ízű margarin	148,18	35,45	0,02	1,10	0,02	0,02	0,02		
			Teljes kiőrlésű kakaós fozslós kalács	641,63	153,50	3,90	1,70	25,15	7,35	0,34		
		E	Rostos almálé (100%-os)	579,67	138,68	0,18	0,00	35,00	0,00	0,02		
			Sertésborda parasztosan	1 817,16	434,73	23,04	4,32	45,39	0,17	1,09		
			Káposzta saláta	155,77	37,26	1,15	0,02	7,57	3,50	0,71		
			Fehér kenyér	238,80	57,13	1,90	0,00	11,50	0,02	0,20		
		U	Pöttyös Rudi natúr	431,38	103,20	2,85	4,59	11,79	11,46	0,33		
			Banán	351,02	83,98	1,04	0,00	19,36	0,00	0,04		
			Összesen:	4 870,76	1 165,26	42,58	13,77	169,03	22,52	3,08		
2021. 05. 26. szerda	(00563) Alsós Gagarin Komló	T	Tea	163,71	39,17	0,40	0,00	9,13	8,99	0,00		
			Bécsi rudacska	45,81	10,96	5,20	3,08	0,00	0,00	0,84		
			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	BrokkolikréMLEVES	379,68	90,83	4,42	0,50	12,19	0,64	0,66		
			Halpaprikás	693,63	165,94	13,45	2,60	4,93	0,00	0,31		



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 05. 26. szerda	(00563) Alsós Gagarin Komló	E	Bulgur	1 034,02	247,37	7,37	0,67	45,52	0,00	0,62		
			Narancs	138,49	33,13	0,48	0,00	6,80	0,00	0,01		
		U	Trapista sajt	544,05	130,15	9,70	6,25	0,56	0,00	0,53		
			Delma margarin	37,62	9,00	0,03	0,00	0,03	0,03	0,04		
			Paprika	16,38	3,92	0,24	0,00	0,60	0,00	0,00		
			Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,00	33,16	0,11	0,60		
			Összesen:	4 506,44	1 078,09	53,20	13,46	146,64	12,75	4,40		
2021. 05. 27. csütörtök	(00563) Alsós Gagarin Komló	T	Tejeskávés	629,63	150,63	6,90	1,63	23,77	12,03	0,27		
			Főtt tojás	207,14	49,55	4,05	0,93	0,18	0,00	0,11		
			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		
			Fehér kenyér	716,40	171,39	5,70	0,00	34,50	0,06	0,60		
		E	Tojásleves	216,19	51,72	1,75	0,54	3,29	0,00	0,62		
			Húspogácsa	1 133,72	271,22	11,09	5,23	7,45	0,03	0,86		
			Zöldbabfőzelék	830,06	198,58	6,43	2,61	21,02	0,00	0,71		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	0,30	24,10	0,15	0,30		
		U	Gyümölcs joghurt	551,76	132,00	5,25	2,70	16,80	16,05	0,23		



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 05. 27. csütörtök	(00563) Alsós Gagarin Komló	U	Kifli	625,05	149,53	4,95	0,27	28,71	1,08	0,39	 	
			Összesen:	5 613,43	1 342,92	51,33	15,16	160,35	29,40	4,15		
2021. 05. 28. péntek	(00563) Alsós Gagarin Komló	T	Tej	405,72	97,06	6,80	1,63	10,60	0,00	0,27		
			Körözött	226,85	54,27	5,15	1,51	2,08	0,00	0,60		
			Kukoricás kenyér	724,80	173,40	5,70	0,00	34,98	0,06	0,72		
		E	Legényfogó leves	731,61	175,03	16,49	1,78	14,70	0,01	0,75	    	
			Mákos metélt	2 072,68	495,86	14,60	2,96	75,79	19,98	1,62	 	
			Alma	116,33	27,83	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
		U	Szeletelt szalámi	295,50	70,69	2,70	2,25	1,43	0,00	0,00		
			Liga margarin	132,80	31,77	0,01	0,95	0,02	0,00	0,05		
			Zöldhagyma	27,00	6,46	0,37	0,01	1,47	0,00	0,01		
			Telj.kiörl.zsemle	660,00	157,89	5,83	0,38	28,38	0,16	0,29		
			Összesen:	5 393,29	1 290,26	57,97	11,47	175,05	20,21	4,32		