



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2021.05.31. - 2021.06.06.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021. 05. 31. hétfő	(00568) Felső Kodály Komló	T	Tea	163,71	39,17	0,40	0,00	9,13	8,99	0,00		
			Sonkás sajtkrém	277,55	66,40	4,60	2,98	1,20	1,20	0,32		
			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	Daragalskaleves	517,58	123,82	2,47	0,73	14,46	0,08	0,90		
			Mustáros csirkemell	743,18	177,79	25,02	2,02	5,69	0,27	0,97		
			Párolt rizs	1 446,67	346,09	6,55	0,89	62,25	0,18	1,00		
			Banán	438,77	104,97	1,30	0,00	24,20	0,00	0,06		
		U	Eper dzsem gyümölcsdarabokkal	171,38	41,00	0,08	0,00	9,95	9,07	0,00		
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Császárszemle	694,85	166,23	5,40	0,26	32,96	0,58	0,00		
			Összesen:	5 413,90	1 295,18	52,02	9,15	190,00	20,55	3,71		
2021. 06. 01. kedd	(00568) Felső Kodály Komló	T	Kakaó	620,41	148,42	7,05	1,69	22,72	12,00	0,27		
			Kaiser pizzás májas	428,87	102,60	2,01	3,72	1,41	0,84	0,39		
			Paprika	24,57	5,88	0,36	0,00	0,90	0,00	0,00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	0,36	28,92	0,18	0,36		



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 06. 01. kedd	(00568) Felső Kodály Komló	E	Karfiollevés	514,36	123,05	4,43	1,84	14,27	0,80	1,41		
			Tarhonyás hús	2 321,56	555,40	31,20	3,95	60,49	0,00	1,40		
			Uborka saláta	118,55	28,36	1,01	0,00	5,83	4,00	0,62		
		U	Vaníliás ízű krémpuding	512,50	122,02	2,40	2,10	21,00	0,00	0,20		
			Kifli	625,05	149,53	4,95	0,27	28,71	1,08	0,39		
			Összesen:	5 833,00	1 394,86	59,29	13,93	184,25	18,90	5,04		
2021. 06. 02. szerda	(00568) Felső Kodály 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		
			Eidámi sajt	589,68	141,07	10,48	6,77	0,68	0,00	0,00		
			Hónapos retek	12,18	2,91	0,24	0,00	0,44	0,00	0,03		
			Fehér kenyér	716,40	171,39	5,70	0,00	34,50	0,06	0,60		
		E	Zöldséges rizsleves	267,15	63,91	1,64	0,13	11,69	0,10	0,89		
			Pulykasült	889,18	212,72	20,53	3,66	0,55	0,00	1,05		
			Zöldborsófőzelék	1 067,05	255,28	13,42	0,96	34,17	1,70	0,87		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	0,36	28,92	0,18	0,36		
		U	Alma	116,33	27,83	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
			Szilvás muffin	828,12	198,11	3,15	2,19	27,90	12,85	0,49		
			Összesen:	5 697,99	1 363,15	69,89	16,11	157,73	14,92	4,67		



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 06. 03. csütörtök	(00568) Felső Kodály Komló	T	Tejeskávé	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	Paradicsom leves	725,45	173,55	3,10	0,52	30,84	18,39	0,89		
			Pirított baconos sertésborda	1 211,09	289,73	20,36	5,05	6,02	0,43	1,02		
			Petrezselymes burgonya	934,11	223,47	5,83	0,14	46,18	0,00	0,81		
			Vitamin saláta	204,72	48,98	1,17	0,02	10,55	5,99	0,63		
		U	Füstölt ínyenc sonka	128,10	30,65	4,92	0,27	1,05	0,12	0,66		
			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.kiőrl.zsemle	660,00	157,89	5,83	0,38	28,38	0,16	0,29		
			Összesen:	5 555,11	1 328,97	52,63	12,41	174,14	43,22	5,18		
2021. 06. 04. péntek	(00568) Felső Kodály 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		
			Mogyorókrémes párnácska	362,82	86,80	1,50	0,22	13,40	5,80	0,02		
		E	Babgulyás	1 249,52	298,81	19,34	2,28	29,71	0,33	1,36		
			Túrós batyú	2 223,00	531,83	12,90	9,75	64,80	10,65	0,71		
			Alma	116,33	27,83	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 06. 04. péntek	(00568) Felső Kodály Komló	U	Téliszalámis kockasajt	603,90	144,48	5,79	0,00	1,05	0,00	0,66		
			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:	5 899,02	1 411,15	53,81	14,61	167,46	23,69	3,70		