



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2021.06.07. - 2021.06.13.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021. 06. 07. hétfő	(00564) Felső Gagarin Komló	T	Kakaó	775,51	185,53	8,81	2,11	28,40	15,00	0,34	 	
			Delma margarin	37,62	9,00	0,03	0,00	0,03	0,03	0,04		
			Pick sertés párizsi	259,58	62,10	3,60	2,10	0,42	0,12	0,66		
			Paprika	24,57	5,88	0,36	0,00	0,90	0,00	0,00		
			Fehér kenyér	716,40	171,39	5,70	0,00	34,50	0,06	0,60		
		E	Zöldséges zellerleves	372,73	89,02	2,88	0,25	14,42	0,72	0,92	       	
			Párolt sertésszelet	826,06	197,62	19,36	3,13	2,84	0,14	0,83	 	
			Serpenyős burgonya	1 106,38	264,68	6,35	0,48	48,97	0,00	0,63		
			Csemege uborka	48,00	11,48	0,48	0,00	1,92	1,52	0,80		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	0,36	28,92	0,18	0,36		
		U	Virágméz	205,13	49,07	0,06	0,00	12,15	12,15	0,00		
			Delma margarin	37,62	9,00	0,03	0,00	0,03	0,03	0,04		
			Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,00	33,16	0,11	0,60		
			Összesen:	5 771,93	1 380,69	59,15	8,43	206,66	30,06	5,82		



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 06. 08. kedd	(00564) Felsősgagarin Komló	T	Tej	507,15	121,33	8,50	2,04	13,25	0,00	0,33		
			Kapros túró	295,04	70,58	6,77	2,14	2,02	0,00	0,31		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	0,36	28,92	0,18	0,36		
		E	Meggykeves	667,93	159,79	3,72	0,47	32,16	14,99	0,48		
			Borsos tokány	1 057,17	252,91	20,17	5,06	4,22	0,00	0,89		
			Tészta köret	1 441,22	344,79	9,57	0,63	56,58	0,00	0,59		
			Káposzta saláta	191,99	45,93	1,49	0,02	9,23	4,00	0,82		
		U	Alma	116,33	27,83	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
			Kakaós csiga	756,58	181,00	2,50	5,45	18,90	4,55	0,35		
			Összesen:	5 700,54	1 363,76	58,92	16,17	170,88	23,72	4,14		
2021. 06. 09. szerda	(00564) Felsősgagarin 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		
			Fehér kenyér	716,40	171,39	5,70	0,00	34,50	0,06	0,60		
		E	Fokhagymakrém leves	534,31	127,83	4,06	1,89	14,68	0,80	1,04		
			Halfilé bakonyi módra	976,61	233,64	17,46	3,99	7,84	0,00	1,11		
			Bulgur	1 355,30	324,23	9,83	0,82	60,70	0,00	0,82		
			Banán	351,02	83,98	1,04	0,00	19,36	0,00	0,04		



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 06. 09. szerda	(00564) Felsősg Gagarin Komló	U	Trapista sajt	621,77	148,75	11,08	7,14	0,64	0,00	0,60		
			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.kiörl.zsemle	660,00	157,89	5,83	0,38	28,38	0,16	0,29		
			Összesen:	5 663,19	1 354,84	61,33	18,25	180,56	12,81	5,83		
2021. 06. 10. csütörtök	(00564) Felsősg Gagarin Komló	T	Karamell	723,24	173,03	8,50	2,04	26,11	12,86	0,34		
			Főtt tojás	207,14	49,55	4,05	0,93	0,18	0,00	0,11		
			Delma margarin	75,24	18,00	0,05	0,00	0,05	0,05	0,08		
			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	Zöldséges reszelttészta leves	349,39	83,59	2,58	0,24	13,79	0,14	1,29		
			Grill csirkecomb	680,68	162,84	23,13	1,45	0,91	0,14	0,87		
			Kelkáposztafőzelék	812,69	194,42	7,09	0,58	29,06	0,00	0,90		
			Teljes kiörlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	0,36	28,92	0,18	0,36		
		U	Gyümölcs joghurt	551,76	132,00	5,25	2,70	16,80	16,05	0,23		
			Kifli	625,05	149,53	4,95	0,27	28,71	1,08	0,39		
			Összesen:	5 444,59	1 302,53	67,48	8,58	180,71	30,56	5,29		



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 06. 11. péntek	(00564) Felső Gagarin Komló	T	Tej	507,15	121,33	8,50	2,04	13,25	0,00	0,33		
			Sajtos kocka pogácsa	844,36	202,00	4,60	4,60	23,00	0,60	0,55		
		E	Gulyásleves	894,95	213,98	13,62	1,93	20,87	0,47	1,16		
			Diós nudli	3 066,91	733,71	17,65	4,00	111,90	24,98	0,99		
			Alma	116,33	27,83	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
		U	Paprikás szalámi	21,90	5,24	0,00	0,21	0,00	0,00	0,33		
			Liga margarin	132,80	31,77	0,01	0,95	0,02	0,00	0,05		
			Hónapos retek	18,27	4,37	0,36	0,00	0,66	0,00	0,04		
			Telj.kiőr.l.zsemle	660,00	157,89	5,83	0,38	28,38	0,16	0,29		
			Összesen:	6 262,67	1 498,12	50,89	14,11	203,68	26,21	3,75		