



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 (00563) Alsós 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	308,00	73,55	2,38	0,21	11,99	0,60	0,89			
	Párolt sertésszelet	732,12	175,15	17,16	2,79	2,35	0,09	0,61			
	Serpenyős burgonya	1 015,67	242,98	5,85	0,42	45,28	0,00	0,53			
	Csemege uborka	42,00	10,05	0,42	0,00	1,68	1,33	0,70			
	Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	0,30	24,10	0,15	0,30			
	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:		5 405,36	1 293,02	54,91	7,93	194,99	29,67	5,31		



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 06. 08. kedd		(00563) Alsós Gagarin Komló									
T	Tej	507,15	121,33	8,50	2,04	13,25	0,00	0,33			
	Kapros túró	207,74	49,70	5,01	1,45	1,40	0,00	0,21			
	Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	0,36	28,92	0,18	0,36			
	E	Meggyleves	537,28	128,54	2,96	0,38	25,85	11,99	0,37		
		Borsos tokány	908,71	217,40	17,84	4,39	3,31	0,00	0,84		
		Tészta köret	1 252,30	299,59	8,37	0,53	49,50	0,00	0,59		
	U	Káposzta saláta	155,77	37,26	1,15	0,02	7,57	3,50	0,71		
		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:	5 108,99	1 222,25	52,53	14,62	154,30	20,22	3,77			
2021. 06. 09. 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			
	Fehér kenyér	716,40	171,39	5,70	0,00	34,50	0,06	0,60			
E	Fokhagymakrém leves	438,01	104,79	3,37	1,48	12,17	0,64	0,84			
	Halfilé bakonyi módra	816,11	195,24	15,23	3,30	6,21	0,00	0,87			
	Bulgur	1 034,02	247,37	7,37	0,67	45,52	0,00	0,62			
	Banán	351,02	83,98	1,04	0,00	19,36	0,00	0,04			



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 06. 09. szerda		(00563) Alsós 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:	5 085,11	1 216,54	55,95	17,00	161,24	12,65	5,19					
<hr/>													
2021. 06. 10. csütörtök	(00563) Alsós Gagarin Komló	T	Karamell	723,24	173,03	8,50	2,04	26,11	12,86	0,34			
			Delma margarin	37,62	9,00	0,03	0,00	0,03	0,03	0,04			
			Főtt tojás	207,14	49,55	4,05	0,93	0,18	0,00	0,11			
			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 reszeltészta leves	305,40	73,06	2,27	0,19	12,31	0,11	1,28				
		Grill csirkecomb	481,40	115,17	16,82	1,05	0,65	0,11	0,50				
		Kelkáposztafőzelék	687,11	164,38	6,18	0,47	24,85	0,00	0,69				
		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:	5 038,12	1 205,29	59,93	8,02	174,74	30,48	4,66				



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 06. 11. péntek	(00563) Alsós 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	720,56	172,28	10,98	1,53	17,27	0,40	0,93		
			Diós nudli	2 634,13	630,17	15,42	3,20	97,92	19,98	0,99		
			Alma	116,33	27,83	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
		U	Paprikás szalámi	32,85	7,86	0,00	0,32	0,01	0,00	0,50		
			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.kiőrl.zsemle	660,00	157,89	5,83	0,38	28,38	0,16	0,29		
			Összesen:	5 666,45	1 355,50	46,02	13,02	186,11	21,14	3,69		