
































ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2021.06.14. - 2021.06.20.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021. 06. 14. hétfő	(00563) Alsós Gagarin Komló	T Tejeskávé	629,63	150,63	6,90	1,63	23,77	12,03	0,27		
		Sajtkrém	337,20	80,67	3,14	3,28	3,25	0,00	0,47		
		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		
		E Tavaszi zöldségleves vajgaluskával	346,07	82,79	2,95	0,66	9,79	0,53	0,68		
		Szezámós rántott csirkemell	1 600,31	382,85	28,78	2,60	10,52	0,00	1,00		
		Burgonyapüré	587,60	139,90	4,00	0,60	27,60	2,40	0,00		
		Uborka saláta	99,16	23,72	0,80	0,00	4,94	3,50	0,42		
		U Monte Snack szelet	537,00	128,47	1,45	5,71	10,30	7,54	0,10		
		Alma	116,33	27,83	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
		Összesen:	4 945,00	1 182,34	54,58	14,84	125,59	26,18	3,31		
2021. 06. 15. 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 foszlós kalács	641,63	153,50	3,90	1,70	25,15	7,35	0,34		
		E Tojásleves	216,19	51,72	1,75	0,54	3,29	0,00	0,62		
		Vadas tokány	902,98	216,02	18,19	3,99	6,74	1,72	0,79		



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 06. 15. kedd		(00563) Alsós Gagarin Komló										
E	Spagetti	1 299,04	310,77	10,50	0,96	51,03	0,00	0,74	 			
	Körte	116,33	27,83	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01				
U	Snidlinges májas	322,55	77,17	3,01	3,24	0,54	0,00	0,45				
	Zöldhagyma	40,50	9,69	0,55	0,01	2,20	0,00	0,01				
	Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,00	33,16	0,11	0,60				
	Összesen:	4 889,75	1 169,80	52,35	13,58	140,98	9,20	3,91				
2021. 06. 16. szerda		(00563) Alsós Gagarin Komló										
T	Kakaó	620,41	148,42	7,05	1,69	22,72	12,00	0,27	 			
	Főtt tojás	207,14	49,55	4,05	0,93	0,18	0,00	0,11				
	Delma margarin	37,62	9,00	0,03	0,00	0,03	0,03	0,04				
	Uborka	14,74	3,53	0,30	0,00	0,51	0,00	0,01				
	Kukoricás kenyér	724,80	173,40	5,70	0,00	34,98	0,06	0,72				
E	Csontleves	259,46	62,07	2,48	0,02	10,21	0,54	1,27	        			
	Paradicsomos húsgombóc, Főtt burgonya	1 787,83	427,71	14,78	4,81	54,77	16,79	1,61	        			
	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				
	Pöttyös Rudi natúr	431,38	103,20	2,85	4,59	11,79	11,46	0,33	     			
	Kifli	625,05	149,53	4,95	0,27	28,71	1,08	0,39	 			
	Összesen:	5 615,39	1 343,39	48,13	12,61	207,36	42,11	5,09				



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 06. 17. csütörtök	(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	
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	0,36	28,92	0,18	0,36	
		E	Naracslé 100% 0,20 l	378,00	90,00	1,40	0,10	18,80	18,80	0,00	
			Dubarry sertésborda	1 353,61	323,83	25,19	7,07	10,74	0,00	1,34	
			Mexikói rizs	1 355,13	324,19	6,92	0,78	58,23	0,16	0,60	
			Vitamin saláta	180,17	43,10	1,06	0,01	9,23	5,00	0,53	
		U	Gyümölcsös joghurt	358,23	85,70	3,25	1,50	16,62	15,25	0,00	
			Pécsvárad kiíli	465,32	111,32	3,78	0,22	21,47	0,57	0,54	
	Összesen:	5 494,58	1 314,06	54,99	15,02	175,14	48,95	3,75			
2021. 06. 18. péntek	(00563) Alsós Gagarin Komló	T	Tej	507,15	121,33	8,50	2,04	13,25	0,00	0,33	
			Sajtos perec	830,50	198,68	7,10	2,65	29,85	3,80	0,50	
		E	Felesborsógulyás	914,38	218,65	15,58	1,59	23,75	0,28	0,73	
			Szilvatöltelikes gombóc fahéjas porcukorral	2 181,81	521,96	9,65	1,02	89,17	39,98	0,82	



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 06. 18. péntek	(00563) Alsós Gagarin Komló	E	Alma	116,33	27,83	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
		U	Ízes sonka	180,00	43,06	5,10	0,00	0,00	0,00	0,84		
			Liga margarin	132,80	31,77	0,01	0,95	0,02	0,00	0,05		
			Paprika	24,57	5,88	0,36	0,00	0,90	0,00	0,00		
			Telj.kiőrl.zsemle	660,00	157,89	5,83	0,38	28,38	0,16	0,29		
		Összesen:	5 547,54	1 327,05	52,45	8,63	190,92	44,22	3,57			