



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2021.06.28. - 2021.07.04.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021. 06. 28. hétfő	(00563) Alsós Gagarin Komló	T	Kakaó	620,41	148,42	7,05	1,69	22,72	12,00	0,27		
			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		
			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	Rostos almalé (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		
		U	Őszibarack	129,54	30,99	0,64	0,00	4,80	0,00	0,01		
			Sajtos kocka pogácsa	844,36	202,00	4,60	4,60	23,00	0,60	0,55		
			Összesen:	5 149,52	1 231,93	47,04	11,92	172,41	19,28	3,59		
2021. 06. 29. kedd	(00563) Alsós Gagarin Komló	T	Tej	405,72	97,06	6,80	1,63	10,60	0,00	0,27		
			Csokoládés gabonagolyó	336,00	80,38	1,16	0,16	16,80	6,66	0,00		
			Gyümölcsös ropogós müzli	372,00	89,00	1,72	2,14	12,10	5,16	0,00		
		E	Zöldborsóleves	415,99	99,38	4,45	0,24	15,70	0,15	0,76		
			Tejszínes baconos csirkés penne	2 145,52	513,28	32,09	8,07	55,43	0,11	1,24		



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 06. 29. kedd	(00563) Alsós Gagarin Komló	E	Nektarin	184,87	44,23	0,75	0,04	9,42	0,00	0,00		
		U	Sajtos tavaszi pulyka rolád	240,77	57,60	3,60	1,71	0,63	0,15	0,60		
			Liga margarin	132,80	31,77	0,01	0,95	0,02	0,00	0,05		
			Paprika	16,38	3,92	0,24	0,00	0,60	0,00	0,00		
			Telj.kiőrl.zsemle	660,00	157,89	5,83	0,38	28,38	0,16	0,29		
			Összesen:	4 910,05	1 174,51	56,65	15,32	149,68	12,39	3,21		
2021. 06. 30. szerda	(00563) Alsós Gagarin Komló	T	Tejeskávé	629,63	150,63	6,90	1,63	23,77	12,03	0,27		
			Delma margarin	37,62	9,00	0,03	0,00	0,03	0,03	0,04		
			Trapista sajt	544,05	130,15	9,70	6,25	0,56	0,00	0,53		
			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	Karfiollevés	419,10	100,26	3,70	1,47	11,85	0,64	1,21		
			Debreceni tokány	984,34	235,49	20,52	5,10	3,67	0,17	0,68		
			Párolt rizs	1 265,25	302,69	5,72	0,78	54,45	0,14	0,99		
			Csemege uborka	42,00	10,05	0,42	0,00	1,68	1,33	0,70		
		U	Alma	116,33	27,83	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
			Pöttyös Rudi natúr	431,38	103,20	2,85	4,59	11,79	11,46	0,33		



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 06. 30. szerda	(00563) Alsós Gagarin Komló	U	Kifli	625,05	149,53	4,95	0,27	28,71	1,08	0,39		
			Összesen:	5 789,35	1 385,00	61,29	20,46	172,23	27,06	5,51		
2021. 07. 01. csütörtök	(00563) Alsós Gagarin Komló	T	Tej	405,72	97,06	6,80	1,63	10,60	0,00	0,27		
			Liga margarin	132,80	31,77	0,01	0,95	0,02	0,00	0,05		
			Füstölt ínyenc sonka	128,10	30,65	4,92	0,27	1,05	0,12	0,66		
			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	Köménymaglevés	294,68	70,50	1,24	0,99	7,41	0,12	0,79		
			Vagdalt	1 210,82	289,67	11,26	5,39	8,01	0,03	0,77		
			Fehérbabfőzelék	1 246,25	298,15	15,14	1,87	41,94	0,00	0,80		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	0,30	24,10	0,15	0,30		
			Meggy	188,87	45,18	0,64	0,00	8,80	0,00	0,01		
		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:	6 071,13	1 452,43	61,11	14,37	182,45	17,61	4,88		



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 07. 02. péntek	(00563) Alsós Gagarin Komló	T	Tea	163,71	39,17	0,40	0,00	9,13	8,99	0,00		
			Natúr vajkrém	246,40	58,95	1,80	3,60	0,64	0,64	0,16		
			Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,01	1,20	0,00	0,00		
			Telj.kiőrl.zsemle	660,00	157,89	5,83	0,38	28,38	0,16	0,29		
		E	Májgaluska leves	643,19	153,87	12,09	0,90	10,42	0,07	0,85		
			Mákos guba	2 068,77	494,92	16,63	3,91	76,58	22,40	0,81		
			Vanília sodó	605,06	144,75	4,43	1,19	26,04	14,00	0,18		
		U	Sonkás kockasajt	281,06	66,92	3,22	3,30	1,90	1,72	0,00		
			Pécsváradi kifli	465,32	111,32	3,78	0,22	21,47	0,57	0,54		
			Összesen:	5 160,98	1 234,36	48,48	13,51	175,76	48,55	2,83		