



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.09.02. - 2024.09.08.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
9/2/2024 hétfő	(00551) Alsós hal-marhamentes Komló	T Pöttyös kakaó	585.20	140.00	7.00	3.20	2.20	19.60	19.40	0.24		
		Sajtos kifi	638.00	152.63	5.20	1.50	0.45	28.70	1.10	0.50		
		E Lencseleves	690.33	165.15	8.39	3.54	0.37	24.65	0.28	0.33		
		Spagetti Carbonara	1 943.99	465.07	20.13	17.62	8.09	56.24	0.74	1.38		
		U Pick nosztalgia párizsi	305.98	73.20	3.30	0.66	0.27	0.12	0.09	0.63		
		Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.02	0.04		
		Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
		Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
	Összesen:		4 675.66	1 118.58	48.09	28.20	11.84	150.49	21.88	3.73		
9/3/2024 kedd	(00551) Alsós hal-marhamentes Komló	T Tej	608.58	145.59	10.20	4.50	2.44	15.90	0.00	0.40		
		Fonott kalács	734.50	175.72	4.90	1.95	1.30	30.45	3.95	0.22		
		E Kertészleves	259.46	61.94	2.71	1.21	0.18	9.77	0.50	0.70		
		Lecsós ragu	744.86	178.20	17.48	9.83	2.69	4.68	0.86	0.94		
		Bulgur	1 177.12	281.61	8.60	5.57	0.69	53.11	0.00	0.23		
		Szőlő	337.04	80.63	0.60	0.30	0.00	18.10	0.00	0.01		
		U Póréhagymás vajkrém	213.20	51.00	0.66	5.00	3.40	1.00	0.58	0.18		



ISKOLA ÉTTEREM

9/3/2024 kedd		(00551) Alsós hal-marhamentes Komló																		
U	Paprika Kaliforniai	25.80	6.17	0.20	0.06	0.01	1.21	0.00	0.00											
	Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60											
	Összesen:	4 604.25	1 101.36	49.05	30.22	11.56	155.22	7.19	3.28											
9/4/2024 szerda		(00551) Alsós hal-marhamentes Komló																		
T	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00											
	Delma szendvics margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.04	0.08											
	Edámi sajt	388.74	93.00	7.80	6.90	4.65	0.00	0.00	0.54											
	Paradicsom	18.31	4.38	0.20	0.04	0.01	0.80	0.00	0.00											
	Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45											
E	Zöldséges reszelttészta leves	305.40	73.06	2.27	1.55	0.19	12.31	0.11	1.28											
	Znaimi sertéscomb	953.83	228.19	18.10	15.40	5.09	4.03	1.04	0.97											
	Petrezselymes burgonya	922.82	220.77	5.82	0.93	0.11	46.15	0.00	0.42											
	Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54											
U	Kinder Pingui	564.30	135.00	2.10	8.90	6.00	11.30	9.90	0.08											
	Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01											
	Összesen:	4 760.83	1 138.96	47.91	38.84	17.33	143.78	20.41	4.37											



ISKOLA ÉTTEREM

9/5/2024 csütörtök (00551)		Alsós hal-marhamentes Komló									
T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
	Majonézes tojáskrém	153.74	36.77	2.80	3.06	3.58	0.50	0.34	0.25		
	Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
	Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
E	Zöldborsókrémleves	647.76	154.97	6.96	6.01	1.74	17.98	0.01	0.35		
	Mustáros sült csirkecombfilé	794.87	190.16	16.06	11.05	1.68	5.16	0.36	0.39		
	Sárgarépás rizs	1 163.14	278.26	5.17	6.74	0.78	48.84	0.27	0.49		
U	Gyümölcsös joghurt	358.23	85.70	3.25	2.25	1.50	16.62	15.25	0.00		
	Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49		
	Összesen:	4 820.62	1 153.25	52.89	35.35	11.89	155.67	17.46	2.76		
9/6/2024 péntek (00551)		Alsós hal-marhamentes Komló									
T	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
	Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
	Csemege karaj	107.84	25.80	4.47	0.66	0.15	0.15	0.06	0.60		
	Paprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
	Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
E	Rozmaringos csirkeraguleves	525.68	125.76	13.43	2.90	0.42	11.23	0.00	0.44		



ISKOLA ÉTTEREM

9/6/2024 péntek (00551) Alsós hal- munkatárs Koml	E	Ízes derelye	2 238.73	535.58	14.22	7.48	0.56	99.68	15.31	0.24		
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
		U	Sonkás kockasajt	281.06	66.92	3.22	4.90	3.30	1.90	1.72	0.00	
			Szendvics kifli	634.52	151.80	4.12	1.76	0.88	29.04	1.76	0.61	
		Összesen:	4 619.29	1 104.78	44.21	20.81	6.06	178.02	28.13	2.58		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!