



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.09.09. - 2024.09.15.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
9/9/2024 hétfő (00530) Alsós Komló	T Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33			
	Tonhalas pástétom	40.88	9.78	0.19	0.98	0.11	0.05	0.02	0.04			
	Uborka	7.37	1.76	0.15	0.02	0.00	0.26	0.00	0.00			
	Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60			
	E Csontleves	259.41	62.06	2.48	1.16	0.02	10.22	0.55	0.36			
	Párolt csirkemell	532.88	127.48	19.76	5.00	0.68	0.65	0.14	0.94			
	Erdei gyümölcs mártás	1 090.46	260.88	3.64	12.76	3.88	32.56	16.80	0.37			
	Piritott dara	711.87	170.30	3.76	4.11	0.42	29.36	0.00	0.20			
	U Csemege szalámi	219.03	52.40	1.80	5.00	2.10	0.04	0.04	0.33			
	Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04			
	Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00			
	Telj.kiörl.zsemle	660.00	157.89	5.83	1.43	0.38	28.38	0.16	0.29			
	Összesen:		4 686.89	1 121.26	51.29	35.80	9.93	145.19	17.73	3.50		
	9/10/2024 kedd (00530) Alsós Komló	T Tej	608.58	145.59	10.20	4.50	2.44	15.90	0.00	0.40		
Fonottka		675.07	161.50	4.10	3.85	1.60	27.20	5.90	0.36			
E Hagymaleves		600.79	143.73	4.88	9.17	4.71	10.56	0.82	0.51			



ISKOLA ÉTTEREM

9/10/2024 kedd (00530) Alsós Komló													
E	Taco-barbacue csirkecsíkok	718.88	171.98	16.17	6.41	1.16	10.20	8.81	0.96				
	Zöldséges barnarizs	1 352.69	322.46	6.91	6.81	0.78	58.12	0.00	0.21				
	Szilva	201.32	48.16	0.56	0.14	0.00	10.48	0.00	0.01				
	U Sajtkrém	224.47	53.70	2.49	4.20	2.73	1.47	1.44	0.21				
	Paprika Kaliforniai	38.70	9.26	0.30	0.09	0.01	1.81	0.00	0.00				
	Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60				
Összesen:		4 924.19	1 176.88	49.31	36.97	14.28	156.74	18.27	3.26				
9/11/2024 szerda (00530) Alsós Komló													
T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33				
	Majorannás májas	309.74	74.10	3.48	6.00	2.46	1.68	0.39	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	Karalábéleves	451.84	107.96	3.48	4.24	1.81	13.65	1.36	0.78				
	Szezámos rántott hal	1 791.36	428.56	18.76	29.93	4.17	19.57	0.32	0.78				
	Burgonyapüré	590.22	141.20	3.88	1.04	0.60	28.08	2.32	1.72				
	Vitamin saláta	180.17	43.10	1.06	0.13	0.01	9.23	5.00	0.24				
U	Kakaós csiga	718.96	172.00	2.75	7.40	4.00	23.25	7.60	0.25				
	Alma	174.50	41.75	0.48	0.48	0.00	8.40	0.00	0.01				
Összesen:		5 298.19	1 267.38	47.49	54.21	15.40	142.01	17.14	5.10				



ISKOLA ÉTTEREM

9/12/2024 csütörtök (00530) Alsós Komló		T	Tejeskávé	629.19	150.52	6.95	3.03	1.63	23.58	11.99	0.27		
			Natúr vajkrém	333.56	79.80	5.60	8.20	5.40	0.96	0.78	0.05		
			Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
		E	Tarhonyaleves	306.57	73.34	2.04	1.79	0.18	11.83	0.76	0.79		
			Dinó figurák	634.27	151.74	5.70	7.77	1.58	13.82	0.43	0.77		
			Zöldbabfőzelék	833.81	199.48	6.37	9.96	3.10	20.69	0.96	0.25		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Szőlő	337.04	80.63	0.60	0.30	0.00	18.10	0.00	0.01		
		U	Tejhabos puding	643.72	154.00	1.40	4.20	3.50	27.48	21.70	0.26		
			Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49		
			Összesen:	5 470.14	1 308.64	43.24	38.60	16.17	194.74	38.13	4.03		
9/13/2024 péntek (00530) Alsós Komló		T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Ízes sonka	127.91	30.60	4.50	1.20	0.48	0.45	0.03	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	Sajtos-tejfölös tészta	1 777.23	425.17	16.74	16.42	7.18	52.31	1.28	0.84		



ISKOLA ÉTTEREM

9/13/2024 péntek (00530) Alsós Komló	E	Snidlinges májgombóclevés	703.81	168.37	12.63	5.03	1.03	17.73	0.18	0.42		
	U	Málnás-csokis müzliszelet	451.44	108.00	1.20	3.50	2.40	18.00	8.30	0.08		
		Banán	526.53	125.96	1.56	0.12	0.00	29.04	0.00	0.07		
		Összesen:	4 705.94	1 125.81	50.25	32.26	13.74	155.70	9.96	2.77		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!