



# ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.09.16. - 2024.09.22.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár		
9/16/2024 hétfő	(00530) Alsós Komló	T	Kakaó	620.19	148.37	6.99	3.22	1.76	22.69	11.99	0.27				
			Főtt tojás	207.14	49.55	4.05	3.60	0.93	0.18	0.00	0.11				
			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	Zöldségleves	268.24	64.06	1.87	1.73	0.24	9.93	0.71	0.38				
			Paradicsomos húsgombóc, Főtt burgonya	1 787.81	427.71	14.78	16.42	4.81	54.78	16.79	1.64				
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45				
		U	Sajtos pogácsa	1 345.21	321.82	7.82	16.83	7.82	39.10	1.02	0.00				
			Összesen:	5 355.21	1 281.04	45.61	44.23	16.16	175.39	30.81	3.31				
9/17/2024 kedd	(00530) Alsós Komló	T	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00				
			Főtt bécsi rudacska	458.13	109.60	5.20	10.00	3.08	0.00	0.00	0.84				
			Ketchup	67.09	16.05	0.18	0.06	0.01	3.60	3.15	0.27				
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45				
		E	Brokkolikrémleves	431.40	103.21	5.32	2.89	0.62	13.82	0.54	0.36				
			Tejszínes baconos csirkés penne	2 046.86	489.68	30.63	16.56	7.35	54.71	0.11	1.30				



# ISKOLA ÉTTEREM

9/17/2024 kedd (00530) Alsós Komló		E	Körte	221.35	52.95	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01	
9/18/2024 szerda (00530) Alsós Komló	T	U	Gyümölcsjoghurt	391.88	93.75	4.00	1.25	0.88	15.00	12.50	0.08	
			Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49	
			Összesen:	4 961.41	1 186.94	55.98	33.60	12.51	161.07	26.52	3.80	
	E	T	Tejeskávé	629.19	150.52	6.95	3.03	1.63	23.58	11.99	0.27	
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.02	0.04	
			Trappista sajt	388.74	93.00	7.80	6.90	4.65	0.00	0.00	0.54	
			Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00	
			Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60	
		E	Zöldségleves vajgaluskával	323.19	77.32	1.97	3.23	0.90	9.93	0.66	0.88	
			Sertéspörkölt	812.13	194.29	17.32	12.13	2.95	3.67	0.58	0.49	
			Babfőzelék	1 117.29	267.30	12.91	7.70	2.17	36.31	0.64	0.82	
Teljes kiőrlésű kenyér			555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
U		Szilvás muffin	1 029.74	246.35	3.15	11.70	5.34	31.82	15.20	0.26		
	Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01			
	Összesen:	5 662.37	1 354.64	60.52	47.85	18.26	167.13	29.24	4.36			



# ISKOLA ÉTTEREM

9/19/2024 csütörtök (00530) Alsós Komló		T	Tej	608.58	145.59	10.20	4.50	2.44	15.90	0.00	0.40		
			Dzsungel gabonapehely	635.60	152.06	3.64	1.36	0.36	29.60	11.60	0.30		
		E	Narancslé	378.00	90.00	1.40	0.40	0.10	18.80	18.80	0.00		
			Sertésborda parasztosan	2 053.42	491.25	24.01	19.98	4.81	52.39	0.17	0.63		
			Uborka saláta	99.16	23.72	0.80	0.08	0.00	4.94	3.50	0.12		
		U	Párizsi felvágott	265.85	63.60	3.30	5.40	2.04	0.36	0.12	0.50		
			Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
			Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
			Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
			Összesen:	4 600.22	1 100.10	47.50	34.46	10.50	143.58	34.48	2.63		
9/20/2024 péntek (00530) Alsós Komló		T	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.02	0.04		
			Kemencés sült csirkemell sonka	122.89	29.40	5.70	0.45	0.18	0.60	0.27	0.50		
			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	Tárkonyos becsináltleves	612.02	146.42	13.68	5.31	1.99	10.77	0.64	0.36		
			Túrógombóc tejfölös töltelékkel dejes morzsában	2 063.46	493.65	13.79	19.99	2.37	63.31	27.78	0.42		



# ISKOLA ÉTTEREM

9/20/2024 péntek (00530) Alsós Komló	E	Alma	174.50	41.75	0.48	0.48	0.00	8.40	0.00	0.01		
	U	Kockasajt (Sajtfalat)	251.88	60.26	2.24	4.90	3.14	2.96	1.70	0.24		
		Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49	 	
		Összesen:	4 625.38	1 106.56	46.36	34.71	8.57	148.80	40.63	2.51		

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!