



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.09.23. - 2024.09.29.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
9/23/2024 hétfő (00530) Alsós Komló	T	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00			
		Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.02	0.04		
		Reszelt sajt	453.53	108.50	9.10	8.05	5.43	0.00	0.00	0.00	0.63		
		Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.00	0.01		
		Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45			
	E	Lebbencsleves	521.29	124.71	3.02	4.44	1.10	17.75	0.68	1.03			
		Vagdalt	1 096.40	262.30	11.25	18.28	5.09	12.62	0.18	0.51			
		Tökfőzelék	800.47	191.50	4.46	9.49	2.42	21.73	0.64	0.77			
		Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45			
	U	Sárgabarack dzsem	155.71	37.25	0.11	0.01	0.00	9.15	8.23	0.00			
		Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.02	0.04		
		Császárszemle	687.40	164.45	5.33	1.37	0.39	31.52	0.45	0.91			
	Összesen:			5 080.37	1 215.41	43.81	46.15	15.63	150.65	19.51	4.84		
9/24/2024 kedd (00530) Alsós Komló	T	Tej	608.58	145.59	10.20	4.50	2.44	15.90	0.00	0.40			
		Fatörzs kifli	781.66	187.00	4.20	6.75	2.50	26.80	6.10	0.50			
	E	Daragaluskaleves	408.67	97.77	2.20	4.19	0.50	12.57	0.06	0.50			



ISKOLA ÉTTEREM

9/24/2024 kedd (00530) Alsós Komló		E	Rácós halragu	998.56	238.89	15.12	11.80	3.41	16.75	1.44	0.70		
			Bulgur	1 177.12	281.61	8.60	5.57	0.69	53.11	0.00	0.23		
			Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00		
		U	Kenőmájas	321.90	76.64	3.00	6.69	3.24	0.51	0.00	0.45		
			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		
			Összesen:	5 042.30	1 205.92	47.79	40.45	12.93	161.37	7.85	3.38		
9/25/2024 szerda (00530) Alsós Komló		T	Kakaó	620.19	148.37	6.99	3.22	1.76	22.69	11.99	0.27		
			Vajkrém	184.80	44.21	0.60	4.50	2.70	0.48	0.48	0.00		
			Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
		E	Zellerkrémleves	398.16	95.26	3.29	2.70	0.50	13.94	0.54	0.44		
			Serpenyősburgonya virslivel	1 434.42	343.16	12.27	13.91	5.04	41.26	0.72	1.63		
			Csemege uborka	42.00	10.05	0.42	0.07	0.00	1.68	1.33	0.70		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
		U	Alma	174.50	41.75	0.48	0.48	0.00	8.40	0.00	0.01		
			Kinder tejszelet	493.24	118.00	2.20	7.80	4.60	9.50	8.30	0.17		
			Összesen:	4 709.64	1 126.72	37.74	34.78	14.96	160.03	23.65	4.36		



ISKOLA ÉTTEREM

9/26/2024 csütörtök (00530) Alsós Komló												
T	Tej	608.58	145.59	10.20	4.50	2.44	15.90	0.00	0.40			
	Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04			
	Paprikás szalámi	353.00	84.45	3.06	6.45	2.97	0.57	0.06	0.60			
	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			
	Paradicsom leves	616.87	147.58	2.58	3.26	0.40	27.15	17.05	0.29			
	Tejfölös majorannás csirkecombfilé	559.69	133.90	16.09	6.16	2.14	2.40	0.49	0.40			
	Kukoricás rizs	1 249.79	298.99	6.47	7.46	0.89	51.11	0.49	0.86			
	Káposzta saláta	155.77	37.26	1.15	0.16	0.02	7.57	3.50	0.22			
	Összesen:	5 362.25	1 282.83	54.62	35.08	12.03	172.84	37.14	3.91			
U	Gyümölcsös jogurt	585.20	140.00	4.90	3.60	2.30	14.80	14.30	0.15			
	Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49			
	Tej	608.58	145.59	10.20	4.50	2.44	15.90	0.00	0.40			
	Delma szendvics margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.04	0.08			
	Sajtos tavaszi pulyka rolád	240.77	57.60	3.60	4.50	1.71	0.63	0.15	0.60			
	Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60			
E	Kassai burgonyaleves pulykahússal	914.76	218.84	11.18	11.51	3.40	17.13	0.49	0.57			
	Mákos metélt	1 879.27	449.59	13.58	12.75	2.46	69.60	14.99	0.64			



ISKOLA ÉTTEREM

9/27/2024 péntek	(00530) Alsós Komló	E	Alma	174.50	41.75	0.48	0.48	0.00	8.40	0.00	0.01		
		U	Sajtos perec	830.50	198.68	7.10	5.30	2.65	29.85	3.80	0.50		
			Összesen:	5 227.31	1 250.55	49.88	42.84	14.13	162.55	20.77	3.40		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!