



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.09.30. - 2024.10.06.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
9/30/2024 hétfő (00530) Alsós Komló	T	Kakaó	620.19	148.37	6.99	3.22	1.76	22.69	11.99	0.27		
		Tolle trappista sajt	388.74	93.00	8.31	8.43	5.36	0.48	0.00	0.73		
		Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		
		Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
	E	Vegyes zöldségleves csipetkével	301.84	72.21	2.98	1.90	0.24	10.50	0.54	0.37		
		Csirkemell pörkölt	648.50	155.14	20.28	6.45	0.84	3.75	0.58	0.87		
		Felesborsófőzelék	925.52	221.42	12.06	4.14	0.52	33.72	0.00	1.00		
		Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
	U	Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
		Müzli szelet almás	328.55	78.60	0.94	1.44	0.60	15.20	7.00	0.01		
Összesen:		4 902.65	1 172.88	63.94	28.38	9.99	164.76	20.44	4.30			
10/1/2024 kedd (00530) Alsós Komló	T	Körözött	215.96	51.67	4.99	2.76	1.73	1.59	0.88	0.23		
		Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
	Tej	608.58	145.59	10.20	4.50	2.44	15.90	0.00	0.40			
	E	Fokhagymakrém leves	439.82	105.22	3.34	4.81	1.73	12.02	1.13	0.94		
		Budapest sertésragu	895.00	214.12	17.89	12.32	3.27	7.58	0.58	0.65		



ISKOLA ÉTTEREM

10/1/2024 kedd (00530) Alsós Komló		E	Párolt rizs	1 270.01	303.83	5.70	6.72	0.78	54.75	0.43	0.27		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		U	Virágméz	273.50	65.43	0.08	0.00	0.00	16.20	16.20	0.00		
			Vajas ízű margarin	148.18	35.45	0.02	4.00	1.10	0.02	0.02	0.02		
			Császárszemle	687.40	164.45	5.33	1.37	0.39	31.52	0.45	0.91		
			Összesen:	5 350.99	1 280.15	53.83	38.32	11.80	175.50	19.87	3.97		
10/2/2024 szerda (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		
			Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60		
		E	Rostos almálé (100%-os)	579.67	138.68	0.18	0.00	0.00	35.00	0.00	0.02		
			Csirkekokcák hentes módra	729.36	174.49	22.90	7.08	1.59	4.58	0.61	1.30		
			Hagymás törtburgonya	1 134.80	271.48	6.17	5.14	0.59	48.91	0.00	0.23		
			Szőlő	337.04	80.63	0.60	0.30	0.00	18.10	0.00	0.01		
		U	Edámi sajt	388.74	93.00	7.80	6.90	4.65	0.00	0.00	0.54		
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.02	0.04		
			Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		



ISKOLA ÉTTEREM

Dátum	Osztály	Ételtípus	Ár	Összesen	Glutén	Laktóza	Élesztő	Sója	Hal	Baromfi	Élesztő	Allergiák	
10/2/2024	00530	U Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60			
		Összesen:	5 020.07	1 200.98	52.31	32.95	11.08	170.74	14.07	4.45			
10/3/2024 csütörtök	(00530) Alsós Komló	T Tej	608.58	145.59	10.20	4.50	2.44	15.90	0.00	0.40			
		Márványos kulgóf	764.88	182.98	3.11	6.95	1.05	26.77	14.99	0.13			
		E Karfiollevés	429.44	102.74	3.57	4.80	1.84	11.21	0.91	0.29			
		Bolognai spagetti	2 370.22	567.04	25.39	25.30	8.64	58.64	4.00	1.28			
		U Tormás házi halkrém	292.47	69.97	4.64	5.42	2.53	0.79	0.64	0.18			
		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:	4 940.13	1 181.85	50.96	47.65	16.65	134.47	20.79	2.89			
10/4/2024 péntek	(00530) Alsós Komló	T Tej	608.58	145.59	10.20	4.50	2.44	15.90	0.00	0.40			
		Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.02	0.04			
		Familia toast sonkás szelet	115.37	27.60	3.60	1.20	0.48	0.60	0.12	0.75			
		Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00			
		Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45			
		E Alföldi betyárgulyás	884.88	211.69	12.25	9.95	3.49	17.84	0.64	0.99			
Szilvatöltelikes gombóc fahéjas porcukorral	1 899.11	454.33	8.65	5.93	1.00	87.11	32.77	0.67					



ISKOLA ÉTTEREM

10/4/2024 péntek	(00530) Alsós Komló	U	Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Zabrudi (sárgabarackos)	514.14	123.00	1.60	4.20	2.60	19.00	7.80	0.00		
			Összesen:	4 788.52	1 145.57	41.92	28.44	10.63	172.77	41.50	3.31		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!