



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.10.07. - 2024.10.13.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
10/7/2024 hétfő (00530) Alsós Komló	T	Kakaó	620.19	148.37	6.99	3.22	1.76	22.69	11.99	0.27		
		Natúr vajkrém	246.40	58.95	1.80	6.00	3.60	0.64	0.64	0.16		
		Sajtos kifi	638.00	152.63	5.20	1.50	0.45	28.70	1.10	0.50		
	E	Tojásleves	238.28	57.00	2.18	3.87	0.64	3.31	0.00	0.34		
		Aprópecsenye	714.04	170.82	17.15	10.22	2.73	2.36	0.20	0.76		
		Finomfőzelék	672.23	160.82	6.44	5.74	0.85	20.53	1.93	0.98		
		Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
		Müzli szelet almás	328.55	78.60	0.94	1.44	0.60	15.20	7.00	0.01		
	U	Pizzás csiga	618.64	148.00	2.60	7.25	3.60	17.60	2.45	0.75		
		Szilva	201.32	48.16	0.56	0.14	0.00	10.48	0.00	0.01		
		Összesen:	4 944.78	1 182.95	49.74	40.82	14.59	150.43	25.49	4.32		
10/8/2024 kedd (00530) Alsós Komló	T	Tej	608.58	145.59	10.20	4.50	2.44	15.90	0.00	0.40		
		Csokoládés gabonagolyó	840.00	200.96	2.90	1.75	0.40	42.00	16.65	0.00		
	E	Olasz zöldségleves	260.19	62.13	2.09	1.48	0.21	9.87	0.94	0.75		
		Almás csirkemell	766.93	183.48	20.64	8.88	4.17	5.13	0.58	0.48		
		Kuskusz	1 247.82	298.52	7.84	6.88	0.74	40.95	0.02	0.61		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

10/8/2024 kedd (00530) Alsós Komló		E	Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00	
		U	Extra sonka	124.15	29.70	5.10	0.90	0.36	0.30	0.27	0.54	
			Vajas ízű margarin	148.18	35.45	0.02	4.00	1.10	0.02	0.02	0.02	
			Uborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01	
			Tej.kiörl.zsemle	660.00	157.89	5.83	1.43	0.38	28.38	0.16	0.29	
			Összesen:	4 935.31	1 180.57	55.30	30.08	9.80	157.37	18.64	3.10	
10/9/2024 szerda (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	
			Téliszalámi	301.59	72.15	3.45	6.45	2.75	0.06	0.05	0.59	
			Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60	
			Paprika Kaliforniai	25.80	6.17	0.20	0.06	0.01	1.21	0.00	0.00	
		E	Fahéjas szilvaleves	404.95	96.88	1.91	0.42	0.22	20.68	9.99	0.44	
			Petrezselymes burgonya	922.82	220.77	5.82	0.93	0.11	46.15	0.00	0.42	
			Céklasaláta	108.26	25.90	0.49	0.07	0.00	5.74	4.34	0.53	
			Panírozott halfigurák	815.98	195.21	10.80	8.96	0.89	17.12	1.58	0.90	
			Pöttyös Rudi	431.38	103.20	2.85	5.64	4.59	11.79	11.46	0.33	
U	Mozzarella sajt	413.01	98.81	6.80	7.56	4.02	0.78	0.00	0.33			
	Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08			



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

10/9/2024 szerda	(00530) Alsós Komló	U	Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00	
			Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60	
			Összesen:	5 371.59	1 285.07	52.19	40.11	16.79	174.85	28.89	5.26	
10/10/2024 csütörtök	(00530) Alsós Komló	T	Tejeskávé	629.19	150.52	6.95	3.03	1.63	23.58	11.99	0.27	
			Főtt tojás	207.14	49.55	4.05	3.60	0.93	0.18	0.00	0.11	
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.02	0.04	
			Paprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	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	
			Flekken szelet	776.43	185.75	17.37	11.20	2.84	3.66	0.14	0.81	
			Barna rizs	1 272.76	303.33	5.73	6.72	0.78	54.87	0.54	0.28	
			Párolt vegyes zöldség	264.68	6.87	3.65	0.66	0.07	10.43	0.54	2.95	
		U	Áfonyás muffin	1 038.44	248.43	3.15	12.13	5.33	31.96	16.61	0.26	
			Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00	
	Összesen:	5 520.05	1 262.83	50.02	44.08	14.00	177.53	31.35	5.95			
10/11/2024 péntek	(00530) Alsós Komló	T	Tej	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27	
			Majorannás májas	309.74	74.10	3.48	6.00	2.46	1.68	0.39	0.54	
			Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01	



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

10/11/2024 péntek (00530) Alsós Komló	T	Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45	
	E	Palócleves	872.11	208.64	11.81	9.67	3.16	18.09	1.58	1.34	
		Darásmetélt	1 904.38	455.59	13.79	10.16	1.28	76.72	0.00	1.22	
		Eper dzsem gyümölcsdarabokkal	137.10	32.80	0.06	0.04	0.00	7.96	7.25	0.00	
		Porcukor	167.83	40.15	0.00	0.00	0.00	9.99	9.99	0.00	
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01	
	U	Medve kockasajt	359.48	86.00	4.20	7.00	4.60	1.60	1.60	0.60	
		Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49	
		Összesen:	5 468.42	1 308.23	50.61	38.68	13.70	185.56	22.04	4.93	

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



ISKOLA ÉTTEREM