



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.10.14. - 2024.10.20.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
10/14/2024 hétfő (00530) Alsós Komló	T	Tej	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27		
		Kapros túró	196.73	47.06	4.85	2.62	1.65	0.92	0.85	0.13		
		Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60		
	E	Zöldségleves	268.24	64.06	1.87	1.73	0.24	9.93	0.71	0.38		
		Sertéssült	798.17	190.95	17.53	11.20	2.84	4.75	0.36	1.08		
		Paradicsomos káposzta	1 066.32	255.10	5.23	6.22	0.71	44.57	25.93	0.68		
		Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		Banán	307.14	73.48	0.91	0.07	0.00	16.94	0.00	0.04		
	U	Sajtos pogácsa	1 345.21	321.82	7.82	16.83	7.82	39.10	1.02	0.00		
	Összesen:	5 539.12	1 325.03	54.71	43.37	15.19	180.41	29.02	3.63			
10/15/2024 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	Zöldborsóleves	415.99	99.38	4.45	1.91	0.24	15.70	0.15	0.27		
		Barackos csirkecombfilé	651.60	155.88	15.82	6.86	1.23	6.90	6.15	0.49		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

10/15/2024 kedd (00530) Alsós Komló													
E	Petrezselymes rizs	1 276.45	305.37	5.81	6.73	0.78	55.00	0.49	0.87				
	Epres zabrudi	514.14	123.00	1.90	4.20	2.60	19.00	8.40	0.04				
	U	Trappista sajt	453.53	108.50	9.10	8.05	5.43	0.00	0.00	0.63			
		Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04			
		Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01			
	Császárszemle	687.40	164.45	5.33	1.37	0.39	31.52	0.45	0.91				
Összesen:		5 296.34	1 266.93	53.41	41.49	14.36	165.48	27.95	4.82				
10/16/2024 szerda (00530) Alsós Komló													
T	Tej	608.58	145.59	10.20	4.50	2.44	15.90	0.00	0.40				
	Vajas ízű margarin	148.18	35.45	0.02	4.00	1.10	0.02	0.02	0.02				
	Fonott kalács	734.50	175.72	4.90	1.95	1.30	30.45	3.95	0.22				
E	Csontleves	259.41	62.06	2.48	1.16	0.02	10.22	0.55	0.36				
	Főtt tojás	343.00	82.06	5.50	4.90	1.50	0.35	0.20	0.18				
	Spenót, Főtt burgonya	1 260.48	301.55	11.60	6.77	1.21	47.57	0.02	0.35				
	Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45				
	Szilva	201.32	48.16	0.56	0.14	0.00	10.48	0.00	0.01				
U	Sváb füstölt sonka	126.65	30.30	4.92	0.69	0.27	1.05	0.12	0.66				
	Delma szendvics margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.04	0.08				
	Paradicsom	18.31	4.38	0.20	0.04	0.01	0.80	0.00	0.00				





ISKOLA ÉTTEREM

10/16/2024		U											
10/17/2024 csütörtök	(00530) Alsós Komló	T	Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
			Összesen:	4 791.41	1 146.27	49.07	28.00	8.92	161.63	5.30	3.33		
		T	Tejeskávé	629.19	150.52	6.95	3.03	1.63	23.58	11.99	0.27		
			Gyulai kolbászos vajkrém	284.24	68.00	0.78	6.80	4.20	0.68	0.58	0.16		
			Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		E	Zöldséges karfiollevés	308.75	73.86	2.68	1.86	0.23	11.43	0.65	0.36		
			Tarhonyás hús	2 133.64	510.44	27.43	17.79	3.94	59.44	1.35	0.75		
			Csemege uborka	42.00	10.05	0.42	0.07	0.00	1.68	1.33	0.70		
		U	Gyümölcsös joghurt	358.23	85.70	3.25	2.25	1.50	16.62	15.25	0.00		
	Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49				
	Összesen:	4 961.61	1 186.98	51.72	34.35	12.07	167.14	32.38	3.18				
10/18/2024 péntek	(00530) Alsós Komló	T	Tej	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27		
			Tojáskrém	317.52	75.96	4.20	5.22	1.58	0.36	0.22	0.44		
			Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60		
		E	Jókai bableves csipetkével	1 268.70	303.42	17.96	11.28	3.78	24.55	0.91	0.54		
			Császármorzsa	2 172.89	519.83	13.87	18.47	4.53	73.55	1.78	0.95		
			Gyümölcsöntet	188.24	45.03	0.45	0.07	0.00	10.13	5.00	0.01		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

10/18/2024 péntek (00530) Alsós Komló	U	Füst ízesítésű párizsi	273.00	65.31	3.30	5.70	2.34	0.36	0.12	0.66		
		Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
		Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
		Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
		Összesen:	5 777.77	1 382.14	55.40	47.07	15.01	170.58	9.35	4.12		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



ISKOLA ÉTTEREM