



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.11.04. - 2024.11.10.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/4/2024 hétfő (00530) Alsós Komló	T Kakaó	620.19	148.37	6.99	3.22	1.76	22.69	11.99	0.27		
	Fokhagymás-petrezselymes vajkrém	218.20	52.20	0.56	5.16	3.28	1.04	0.52	0.30		
	Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
	Paprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
	E Bácskai rizseshús	2 072.44	495.80	22.93	18.85	3.73	57.95	0.86	1.84		
	BrokkolikréMLEVES	431.40	103.21	5.32	2.89	0.62	13.82	0.54	0.36		
	Céklasaláta	108.26	25.90	0.49	0.07	0.00	5.74	4.34	0.53		
	Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
	U Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.02	0.04		
	Császárszemle	687.40	164.45	5.33	1.37	0.39	31.52	0.45	0.91		
Eper dzsem gyümölcsdarabokkal	171.38	41.00	0.08	0.05	0.00	9.95	9.07	0.00			
Összesen:		4 983.29	1 192.18	45.98	34.79	10.94	169.93	29.09	4.86		
11/5/2024 kedd (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		
	Sajtos tavaszi pulyka rolád	240.77	57.60	3.60	4.50	1.71	0.63	0.15	0.60		
	Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

11/5/2024 kedd		(00530) Alsós Komló												
E	Burgonyaleves	474.74	113.57	3.16	2.32	0.28	19.62	0.79	0.98					
	Dinó figurák	634.27	151.74	5.70	7.77	1.58	13.82	0.43	0.77					
	Zöldborsófőzelék	912.14	218.22	11.59	5.82	0.81	29.33	1.50	0.27					
	Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45					
	U Snidlinges sertésmájás	433.88	103.80	3.09	9.69	3.48	1.08	0.75	0.51					
	Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01					
	Szendvics kifli	634.52	151.80	4.12	1.76	0.88	29.04	1.76	0.61					
Összesen:		5 103.14	1 220.85	51.58	39.79	12.09	158.15	5.70	5.09					
11/6/2024 szerda		(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	0.04					
	Edámi sajt	453.53	108.50	9.10	8.05	5.43	0.00	0.00	0.63					
	Paradicsom	18.31	4.38	0.20	0.04	0.01	0.80	0.00	0.00					
	Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54					
E	Zöldséges zellerleves	307.94	73.54	2.38	1.56	0.21	12.00	0.61	0.38					
	Bugaci sertésragu	1 049.91	251.18	20.55	14.99	4.23	8.18	0.77	0.60					
	Párolt rizs	1 270.01	303.83	5.70	6.72	0.78	54.75	0.43	0.27					
	Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00					
U Meggyes muffin	1 021.80	244.45	3.13	11.76	5.34	31.19	15.29	2.25						





ISKOLA ÉTTEREM

1/6/2021	(00530)	U	Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01	
			Összesen:	5 312.45	1 270.80	48.08	46.28	16.66	161.59	26.29	4.72	
11/7/2024 csütörtök	(00530) Alsós Komló	T	Tej	608.58	145.59	10.20	4.50	2.44	15.90	0.00	0.40	
			Csokoládés gabonagolyó	672.00	160.77	2.32	1.40	0.32	33.60	13.32	0.00	
		E	Zöldbableves	491.94	117.55	3.98	4.91	2.18	14.02	1.52	0.71	
			Szezámós rántott hal	1 791.36	428.56	18.76	29.93	4.17	19.57	0.32	0.78	
			Petrezselymes burgonya	922.82	220.77	5.82	0.93	0.11	46.15	0.00	0.42	
			Csemege uborka	42.00	10.05	0.42	0.07	0.00	1.68	1.33	0.70	
		U	Csemege szalámi	219.03	52.40	1.80	5.00	2.10	0.04	0.04	0.33	
			Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08	
			Jégcsap retek	18.27	4.37	0.36	0.03	0.00	0.66	0.00	0.04	
			Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60	
	Összesen:	5 301.04	1 268.06	47.45	49.42	12.07	152.31	16.82	4.06			
11/8/2024 péntek	(00530) Alsós Komló	T	Tej	608.58	145.59	10.20	4.50	2.44	15.90	0.00	0.40	
			Főtt tojás	207.14	49.55	4.05	3.60	0.93	0.18	0.00	0.11	
			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 kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45	



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

11/8/2024 péntek (00530) Alsós Komló	E	Felesborsógulyás	922.55	220.71	15.62	6.67	1.59	24.23	0.28	0.79		
		Mac and Cheese	2 037.29	487.39	14.84	21.66	7.34	58.02	1.29	0.86		
	U	Müzli szelet almás	328.55	78.60	0.94	1.44	0.60	15.20	7.00	0.01		
		Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
		Összesen:	5 151.18	1 232.34	52.17	40.20	13.50	162.36	8.74	2.73		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



ISKOLA ÉTTEREM