



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.11.11. - 2024.11.17.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/11/2024 hétfő (00530) Alsós Komló	T	Tej	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27		
		Pick nosztalgia párizsi	305.98	73.20	3.30	0.66	0.27	0.12	0.09	0.63		
		Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		
		Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60		
		Daragaluskaleves	408.67	97.77	2.20	4.19	0.50	12.57	0.06	0.50		
		Sertéspörkölt	812.13	194.29	17.32	12.13	2.95	3.67	0.58	0.49		
		Burgonyafőzelék	1 008.15	241.18	5.26	8.03	2.52	36.15	0.80	0.44		
		Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		Duplakakaós tekercs	1 970.87	471.50	5.64	23.81	11.62	57.50	27.03	0.69		
	Összesen:	6 090.58	1 457.07	50.52	53.58	19.80	175.41	28.71	4.07			
11/12/2024 kedd (00530) Alsós Komló	T	Tejeskávé	629.19	150.52	6.95	3.03	1.63	23.58	11.99	0.27		
		Póréhagymás vajkrém	213.20	51.00	0.66	5.00	3.40	1.00	0.58	0.18		
		Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
	E	Zöldborsókrémleves	647.76	154.97	6.96	6.01	1.74	17.98	0.01	0.35		
		Savanyú vetreце	804.85	192.55	18.16	10.64	4.05	5.77	1.66	0.39		
		Tészta köret	664.13	158.89	4.55	3.09	0.48	28.00	0.39	0.27		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

11/12/2024 kedd (00530) Alsós Komló	E	Teljes kiőrlésű tésztaköret	574.90	137.54	5.95	2.63	0.39	21.00	1.51	0.32		
	U	Kinder tejszelet	493.24	118.00	2.20	7.80	4.60	9.50	8.30	0.17		
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		Összesen:	4 676.37	1 118.76	49.53	40.40	17.14	134.83	25.74	2.56		
11/13/2024 szerda (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	Csontleves	259.41	62.06	2.48	1.16	0.02	10.22	0.55	0.36		
		Sült csirkemell	464.10	111.03	19.89	2.75	0.43	1.48	0.33	0.74		
		Fehérbabfőzelék	1 248.75	298.75	15.10	7.80	2.19	41.72	0.64	0.23		
		Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
	U	Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.02	0.04	
		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		
		Tolle trappista sajt	453.53	108.50	9.70	9.84	6.25	0.56	0.00	0.85		
		Összesen:	5 287.37	1 264.93	72.86	35.96	14.44	163.01	7.90	4.17		
11/14/2024 csütörtök (00530) Alsós Komló	T	Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.02	0.04		
		Kakaó	620.19	148.37	6.99	3.22	1.76	22.69	11.99	0.27		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

11/14/2024														
csütörtök		(00530)		Alsós Komló										
11/14/2024	csütörtök	(00530)	Alsós Komló	T	Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00	
				Ízes sonka	127.91	30.60	4.50	1.20	0.48	0.45	0.03	0.54		
				Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
				E	Paradicsom leves	616.87	147.58	2.58	3.26	0.40	27.15	17.05	0.29	
				Tavaszi rizseshús	1 742.78	416.93	19.83	10.76	2.41	59.62	0.00	1.46		
				Céklasaláta	108.26	25.90	0.49	0.07	0.00	5.74	4.34	0.53		
				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		
Összesen:		5 044.39	1 206.79	49.52	25.66	8.23	184.18	48.96	4.22					
11/15/2024	péntek	(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		
				Fehér kenyér	716.40	171.39	5.70	0.60	0.00	34.50	0.06	0.90		
				Ketchup	68.97	16.50	0.23	0.05	0.00	3.75	3.15	0.23		
				E	Korhelyleves sertéshússal lestyánnal	680.76	162.86	10.77	9.24	3.54	8.98	0.85	0.82	
				Színes cukorkás fánk	1 015.91	243.04	3.25	14.00	7.28	25.20	8.96	0.67		
				Fehér kenyér	358.20	85.69	2.85	0.30	0.00	17.25	0.03	0.45		
				Körte	265.62	63.54	0.48	0.36	0.00	14.40	0.00	0.01		
U	Sajtkrém	224.47	53.70	2.49	4.20	2.73	1.47	1.44	0.21					



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

11/15/2024	(00530) Alsós Konyha	U	Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01			
			Tej.kiörl.zsemle	660.00	157.89	5.83	1.43	0.38	28.38	0.16	0.29			
			Összesen:	4 626.91	1 106.91	37.50	40.29	17.01	143.57	23.64	4.43			

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



ISKOLA ÉTTEREM