



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.11.18. - 2024.11.24.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/18/2024 hétfő (00530) Alsós Komló	T	Tejbedara kakaós szórattal	1 611.36	385.35	12.32	4.57	2.25	72.98	30.90	0.65		
	E	Tarhonyaleves	306.57	73.34	2.04	1.79	0.18	11.83	0.76	0.79		
		Sült csirkecomb	480.87	115.04	16.72	4.96	1.15	0.66	0.15	0.39		
		Tökfőzelék	800.47	191.50	4.46	9.49	2.42	21.73	0.64	0.77		
		Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
	U	Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
		Csemege uborka	12.00	2.87	0.12	0.02	0.00	0.48	0.38	0.20		
		Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
		Kemencés sült csirkemell sonka	122.89	29.40	5.70	0.45	0.18	0.60	0.27	0.50		
	Összesen:		4 870.18	1 164.97	51.28	25.38	7.63	177.60	34.57	4.45		
11/19/2024 kedd (00530) Alsós Komló	T	Tej	608.58	145.59	10.20	4.50	2.44	15.90	0.00	0.40		
		Majonézes tojáskrém	153.74	36.77	2.80	3.06	3.58	0.50	0.34	0.25		
		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	Rostos almálé (100%-os)	579.67	138.68	0.18	0.00	0.00	35.00	0.00	0.02		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

11/19/2024 kedd (00530) Alsós Komló													
E	Rántott csirkemell	1 099.48	263.03	23.49	10.10	1.41	19.02	0.32	0.92				
	Hagymás törtburgonya	1 134.80	271.48	6.17	5.14	0.59	48.91	0.00	0.23				
	Céklasaláta	108.26	25.90	0.49	0.07	0.00	5.74	4.34	0.53				
	U	Tejhabos puding	643.72	154.00	1.40	4.20	3.50	27.48	21.70	0.26			
		Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49			
	Összesen:		5 533.81	1 323.86	54.94	29.62	12.09	206.26	27.93	3.55			
11/20/2024 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				
	Áfonyás dzsem	244.53	58.50	0.11	0.01	0.00	14.50	13.35	0.00				
	Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60				
E	Vegyes zöldségleves csipetkével	301.84	72.21	2.98	1.90	0.24	10.50	0.54	0.37				
	Harcspaprikás	781.66	187.00	14.35	10.62	2.31	8.22	2.22	0.76				
	Tészta köret	1 328.26	317.77	9.10	6.18	0.95	56.00	0.77	0.54				
	Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00				
U	Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.02	0.04				
	Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60				
	Szeletelt szalámi	295.50	70.36	2.70	6.15	2.25	1.43	0.00	0.30				



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

/20/20:												
11/21/2024 csütörtök	(00530)	U	Jégcsap retek	12.18	2.91	0.24	0.02	0.00	0.44	0.00	0.03	
		Összesen:			5 014.47	1 199.30	48.78	36.92	10.45	165.37	18.22	3.66
	(00530) Alsós Komló	T	Tejeskávé	629.19	150.52	6.95	3.03	1.63	23.58	11.99	0.27	
			Kenőmájas	321.90	76.64	3.00	6.69	3.24	0.51	0.00	0.45	
			Uborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01	
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45	
		E	Zöldséges karalábéleves	328.92	78.55	2.60	1.82	0.25	12.62	0.72	0.37	
			Cheddaros mustáros csirkecsíkok	1 005.22	240.48	24.10	12.68	1.97	6.94	1.30	1.06	
			Párolt rizs	1 270.01	303.83	5.70	6.72	0.78	54.75	0.43	0.27	
		U	Fonottka	675.07	161.50	4.10	3.85	1.60	27.20	5.90	0.36	
	Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00			
Összesen:			5 065.71	1 211.37	52.03	36.25	9.77	164.52	20.49	3.24		
11/22/2024 péntek	(00530) Alsós Komló	T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33	
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45	
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	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	
		E	Lencsegulyás	944.51	225.96	16.69	6.77	1.52	24.23	0.28	0.99	



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

11/22/2024 péntek (00530) Alsós Komló	E	Mákos nudli	2 719.97	650.71	17.10	16.15	2.42	108.76	19.98	0.60	 	
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
	U	Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49	 	
		Téliszalámis kockasajt	402.60	96.32	3.86	8.78	0.00	0.70	0.00	0.44		
		Összesen:	6 081.09	1 454.81	60.32	40.57	7.34	208.57	21.63	4.10		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



ISKOLA ÉTTEREM