



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.11.25. - 2024.12.01.

| Diéta | Étlap tétel | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár |
|---|--------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|
| 11/25/2024 hétfő (00530) Alsós Komló | T Tej | 507.15 | 121.33 | 8.50 | 3.75 | 2.04 | 13.25 | 0.00 | 0.33 | | |
| | Körözött | 215.96 | 51.67 | 4.99 | 2.76 | 1.73 | 1.59 | 0.88 | 0.23 | | |
| | Teljes kiőrlésű kenyér | 555.94 | 133.00 | 4.90 | 1.20 | 0.30 | 24.10 | 0.15 | 0.45 | | |
| | 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 | | |
| | Párolt káposzta 1/2 adag | 371.67 | 88.92 | 1.62 | 4.84 | 0.56 | 9.60 | 4.00 | 1.19 | | |
| | Főtt burgonya | 470.34 | 112.52 | 3.00 | 0.24 | 0.03 | 24.00 | 0.00 | 0.60 | | |
| | 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 Sajtos pogácsa | 1 345.21 | 321.82 | 7.82 | 16.83 | 7.82 | 39.10 | 1.02 | 0.00 | | |
| Összesen: | | 5 245.40 | 1 254.78 | 55.69 | 43.99 | 15.86 | 158.26 | 7.27 | 4.71 | | |
| 11/26/2024 kedd (00530) Alsós Komló | T Tej | 608.58 | 145.59 | 10.20 | 4.50 | 2.44 | 15.90 | 0.00 | 0.40 | | |
| | Csokoládés gabonagolyó | 672.00 | 160.77 | 2.32 | 1.40 | 0.32 | 33.60 | 13.32 | 0.00 | | |
| | E Gyümölcsleves | 591.29 | 141.46 | 3.08 | 0.85 | 0.38 | 29.46 | 14.99 | 0.37 | | |
| | Debreceni tokány | 985.96 | 235.88 | 20.51 | 15.31 | 5.10 | 3.78 | 0.42 | 0.73 | | |
| | Tészta köret | 1 328.26 | 317.77 | 9.10 | 6.18 | 0.95 | 56.00 | 0.77 | 0.54 | | |



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

| 11/26/2024 kedd (00530) Alsós Komló | | E | Csemege uborka | 42.00 | 10.05 | 0.42 | 0.07 | 0.00 | 1.68 | 1.33 | 0.70 | |
|--|--|---|-------------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|
| | | U | Extra sonka | 124.15 | 29.70 | 5.10 | 0.90 | 0.36 | 0.30 | 0.27 | 0.54 | |
| | | | Delma szendvics margarin | 37.62 | 9.00 | 0.02 | 1.00 | 0.31 | 0.02 | 0.02 | 0.04 | |
| | | | Paprika | 24.57 | 5.88 | 0.36 | 0.09 | 0.00 | 0.90 | 0.00 | 0.00 | |
| | | | Teljes kiőr.l.kifli | 503.69 | 120.50 | 3.70 | 1.80 | 0.85 | 21.00 | 1.30 | 0.60 | |
| | | | Összesen: | 4 918.12 | 1 176.60 | 54.81 | 32.10 | 10.71 | 162.64 | 32.42 | 3.92 | |
| 11/27/2024 szerda (00530) Alsós Komló | | T | Kakaó | 930.29 | 222.56 | 10.49 | 4.83 | 2.64 | 34.04 | 17.99 | 0.41 | |
| | | | Teavaj | 157.59 | 37.70 | 0.03 | 4.17 | 2.58 | 0.03 | 0.03 | 0.00 | |
| | | | Fonott kalács | 734.50 | 175.72 | 4.90 | 1.95 | 1.30 | 30.45 | 3.95 | 0.22 | |
| | | E | Zöldséges reszelttészta leves | 305.40 | 73.06 | 2.27 | 1.55 | 0.19 | 12.31 | 0.11 | 1.28 | |
| | | | Csirkemell pörkölt | 648.50 | 155.14 | 20.28 | 6.45 | 0.84 | 3.75 | 0.58 | 0.87 | |
| | | | Zöldbabfőzelék | 833.81 | 199.48 | 6.37 | 9.96 | 3.10 | 20.69 | 0.96 | 0.25 | |
| | | | Teljes kiőrlésű kenyér | 555.94 | 133.00 | 4.90 | 1.20 | 0.30 | 24.10 | 0.15 | 0.45 | |
| | | | Körte | 177.08 | 42.36 | 0.32 | 0.24 | 0.00 | 9.60 | 0.00 | 0.00 | |
| | | U | Gyümölcsjoghurt | 391.88 | 93.75 | 4.00 | 1.25 | 0.88 | 15.00 | 12.50 | 0.08 | |
| | | | Kifli | 625.05 | 149.53 | 4.95 | 1.26 | 0.27 | 28.71 | 1.08 | 0.49 | |
| | | | Összesen: | 5 360.04 | 1 282.30 | 58.51 | 32.86 | 12.10 | 178.68 | 37.35 | 4.05 | |



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

| 11/28/2024 csütörtök (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 | 68.97 | 16.50 | 0.23 | 0.05 | 0.00 | 3.75 | 3.15 | 0.23 | |
| | | | 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 | |
| | | | Tejszínes baconos csirkés penne | 2 046.86 | 489.68 | 30.63 | 16.56 | 7.35 | 54.71 | 0.11 | 1.30 | |
| | | U | Szilvás muffin | 1 029.74 | 246.35 | 3.15 | 11.70 | 5.34 | 31.82 | 15.20 | 0.26 | |
| | | | Alma | 145.41 | 34.79 | 0.40 | 0.40 | 0.00 | 7.00 | 0.00 | 0.01 | |
| | | | Összesen: | 4 777.51 | 1 142.95 | 47.59 | 41.85 | 16.30 | 141.94 | 28.25 | 3.45 | |
| 11/29/2024 péntek (00530) Alsós Komló | | T | Tej | 405.72 | 97.06 | 6.80 | 3.00 | 1.63 | 10.60 | 0.00 | 0.27 | |
| | | | 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 | |
| | | | Liga margarin | 37.62 | 9.00 | 0.02 | 1.00 | 0.30 | 0.02 | 0.02 | 0.04 | |
| | | | Zala felvágott | 242.02 | 57.90 | 3.90 | 4.50 | 1.62 | 0.45 | 0.06 | 0.50 | |
| | | E | Snidlinges májgombóclevés | 703.81 | 168.37 | 12.63 | 5.03 | 1.03 | 17.73 | 0.18 | 0.42 | |
| | | | Túrós batyú | 1 212.20 | 290.00 | 6.90 | 12.80 | 6.60 | 36.50 | 8.60 | 0.48 | |
| | | | Banán | 526.53 | 125.96 | 1.56 | 0.12 | 0.00 | 29.04 | 0.00 | 0.07 | |
| | | U | Gouda sajt | 522.73 | 125.06 | 8.73 | 9.60 | 5.38 | 0.78 | 0.00 | 0.72 | |



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

| | | | | | | | | | | | | |
|--|---|---------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|--|
| 11/29/2024 péntek (00530) Alsós Komló | U | Liga margarin | 37.62 | 9.00 | 0.02 | 1.00 | 0.30 | 0.02 | 0.02 | 0.04 | | |
| | | Uborka | 9.83 | 2.35 | 0.20 | 0.02 | 0.00 | 0.34 | 0.00 | 0.01 | | |
| | | Vizes zsemle | 695.20 | 166.32 | 5.61 | 0.66 | 0.00 | 33.16 | 0.11 | 0.60 | | |
| | | Összesen: | 4 924.44 | 1 178.09 | 50.37 | 39.59 | 17.72 | 150.84 | 10.29 | 3.75 | | |

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



ISKOLA ÉTTEREM