



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.12.02. - 2024.12.08.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
12/2/2024 hétfő (00530) Alsós Komló	T	Kakaó	620.19	148.37	6.99	3.22	1.76	22.69	11.99	0.27			
		Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.02	0.02	0.04		
		Paprikás szalámi	353.00	84.45	3.06	6.45	2.97	0.57	0.06	0.06	0.60		
		Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00	0.00		
		Teljes kiörlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45	0.45		
		E Lebbencsleves	521.29	124.71	3.02	4.44	1.10	17.75	0.68	1.03	1.03		
		Aprópecsenye	714.04	170.82	17.15	10.22	2.73	2.36	0.20	0.76	0.76		
		Finomfőzelék	672.23	160.82	6.44	5.74	0.85	20.53	1.93	0.98	0.98		
		Teljes kiörlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54	0.54		
		U Vaníliaízű puding kakaós öntettel	391.88	93.75	1.50	1.13	0.75	19.25	14.88	0.80	0.80		
Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49	0.49				
		Összesen:	5 182.94	1 239.93	54.27	36.19	11.40	165.80	31.17	5.96			
12/3/2024 kedd (00530) Alsós Komló	T	Tej	608.58	145.59	10.20	4.50	2.44	15.90	0.00	0.40			
		Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.02	0.04		
		Sárgabarack dzsem	155.71	37.25	0.11	0.01	0.00	9.15	8.23	0.00	0.00		
		Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60	0.60		



ISKOLA ÉTTEREM

12/3/2024 kedd		(00530) Alsós Komló										
E	Hagymaleves	600.79	143.73	4.88	9.17	4.71	10.56	0.82	0.51			
	Magvas rántott csirkemell	1 267.64	278.61	29.11	11.63	1.79	20.01	0.33	0.74			
	Rizi-bizi	1 379.87	330.11	7.81	6.84	0.78	58.86	0.27	0.25			
	Céklasaláta	108.26	25.90	0.49	0.07	0.00	5.74	4.34	0.53			
	Összesen:	5 569.75	1 307.82	65.04	41.65	13.27	171.69	15.45	4.38			
U	Pick sertés párizsi	259.58	62.10	3.60	5.10	2.10	0.42	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:	5 569.75	1 307.82	65.04	41.65	13.27	171.69	15.45	4.38			
	T	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
		Diós sajtkrém	490.83	117.42	4.35	9.90	4.12	2.64	1.44	0.21		
Kukoricás kenyér		595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60			
E		Daragaluskaleves	408.67	97.77	2.20	4.19	0.50	12.57	0.06	0.50		
		Pírtott baconos sertésborda	1 007.39	241.00	17.99	16.45	4.21	4.99	0.34	0.68		
		Felesborsófőzelék	925.52	221.42	12.06	4.14	0.52	33.72	0.00	1.00		
		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	Fahéjas csiga	806.74	193.00	2.50	10.25	5.25	12.75	7.10	0.37			



ISKOLA ÉTTEREM

2/4/202	00530	U	Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01	
			Összesen:	5 227.56	1 250.62	50.08	47.27	14.90	142.84	18.08	3.82	
12/5/2024 csütörtök	(00530) Alsós Komló	T	Tejeskávé	629.19	150.52	6.95	3.03	1.63	23.58	11.99	0.27	
			Majorannás májas	309.74	74.10	3.48	6.00	2.46	1.68	0.39	0.54	
			Sörretek	17.70	4.23	0.33	0.03	0.01	0.79	0.00	0.01	
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45	
		E	Zellerkrémleves	398.16	95.26	3.29	2.70	0.50	13.94	0.54	0.44	
			Csirkepaprikás	795.54	190.32	16.72	11.17	3.00	4.43	1.07	1.09	
			Bulgur	1 177.12	281.61	8.60	5.57	0.69	53.11	0.00	0.23	
		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:	4 866.67	1 164.27	52.47	33.21	10.36	166.96	30.47	3.52	
12/6/2024 péntek	(00530) Alsós Komló	T	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	
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45	
			Tej	608.58	145.59	10.20	4.50	2.44	15.90	0.00	0.40	
			Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00	
		E	Halászlé afrikai harcsával	481.68	115.23	11.83	1.73	0.08	12.80	1.31	0.89	



ISKOLA ÉTTEREM

12/6/2024 péntek (00530) Alsós Komló												
E	Túrós metélt	1 948.48	466.14	19.36	14.64	5.60	61.95	12.45	0.29			
U	Ízes sonka	127.91	30.60	4.50	1.20	0.48	0.45	0.03	0.54			
	Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04			
	Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00			
	Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60			
	Összesen:	4 752.21	1 136.88	61.15	29.68	10.44	150.68	14.09	3.36			
12/7/2024 szombat (00530) Alsós Komló												
T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33			
	Márványos kulgóf	849.86	203.32	3.46	7.73	1.17	29.74	16.65	0.15			
E	Limonádé	555.18	132.82	0.15	0.07	0.00	32.19	29.97	0.00			
	Sertésborda parasztosan	2 053.42	491.25	24.01	19.98	4.81	52.39	0.17	0.63			
	Vegyes vágott savanyúság	58.21	13.93	0.77	0.14	0.07	2.38	0.00	0.42			
	Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01			
U	Medve kockasajt	359.48	86.00	4.20	7.00	4.60	1.60	1.60	0.60			
	Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60			
	Összesen:	5 032.40	1 203.94	45.19	40.87	13.54	159.55	49.69	2.74			

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!