



# ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.12.09. - 2024.12.15.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár		
12/9/2024 hétfő (00530) Alsós Komló	T	Pöttyös kakaó	585.20	140.00	7.00	3.20	2.20	19.60	19.40	0.24				
		Vajas ízű margarin	148.18	35.45	0.02	4.00	1.10	0.02	0.02	0.02				
		Sajtos kifi	638.00	152.63	5.20	1.50	0.45	28.70	1.10	0.50				
		E	Köménymaglevés	294.68	70.50	1.24	3.66	0.99	7.41	0.12	0.10			
			Zöldborsófőzelék	912.14	218.22	11.59	5.82	0.81	29.33	1.50	0.27			
			Fűszeres csirkecombfilé	576.01	137.80	15.64	7.78	1.33	0.08	0.00	0.00	0.58		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45			
		Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.00	0.04			
		U	Zala felvágott	242.02	57.90	3.90	4.50	1.62	0.45	0.06	0.50			
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	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 kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60			
			Összesen:	4 812.61	1 151.35	54.42	33.41	9.25	150.20	23.00	3.54			
		12/10/2024 kedd (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				



# ISKOLA ÉTTEREM

12/10/2024 kedd (00530) Alsós Komló		T	E	U									
		Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45			
		Karfiollevés	429.44	102.74	3.57	4.80	1.84	11.21	0.91	0.29			
		Zöldséges sertésragu	770.54	184.34	14.25	11.48	2.48	5.71	0.00	0.76			
		Párolt rizs	1 270.01	303.83	5.70	6.72	0.78	54.75	0.43	0.27			
		Fatörzs kifli	781.66	187.00	4.20	6.75	2.50	26.80	6.10	0.50			
		Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00			
		Összesen:	4 675.48	1 118.54	38.77	41.32	10.98	145.05	19.73	3.34			
12/11/2024 szerda (00530) Alsós Komló		T	E	U									
		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			
		Virágméz	273.50	65.43	0.08	0.00	0.00	16.20	16.20	0.00			
		Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60			
		Csontleves	259.41	62.06	2.48	1.16	0.02	10.22	0.55	0.36			
		Párolt csirkemell	532.88	127.48	19.76	5.00	0.68	0.65	0.14	0.94			
		Erdei gyümölcsmártás	1 090.46	260.88	3.64	12.76	3.88	32.56	16.80	0.37			
		Piritott dara	711.87	170.30	3.76	4.11	0.42	29.36	0.00	0.20			
		Trappista sajt	453.53	108.50	9.10	8.05	5.43	0.00	0.00	0.63			
		Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.02	0.04			
		Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01			



# ISKOLA ÉTTEREM

11/1/20:		U	Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60	
			Összesen:	5 119.55	1 224.77	57.86	39.91	14.34	155.94	35.03	4.19	
12/12/2024		T	Tej	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27	
csütörtök			Füstölt nyenc sonka	128.10	30.65	4.92	0.69	0.27	1.05	0.12	0.66	
(00530)			Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00	
Alsós Komló			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45	
			E Fokhagymakrém leves	439.82	105.22	3.34	4.81	1.73	12.02	1.13	0.94	
			Pírtott napraforgómag	146.20	34.98	1.35	2.94	0.00	0.74	0.00	0.00	
			Bolognai spagetti	2 370.22	567.04	25.39	25.30	8.64	58.64	4.00	1.28	
			U Áfonyás-mandulás muffin	1 170.23	279.96	4.54	14.65	5.54	32.59	16.64	0.26	
			Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00	
			Összesen:	5 400.48	1 291.99	52.10	52.89	18.12	148.78	22.04	3.86	
12/13/2024		T	Tej	608.58	145.59	10.20	4.50	2.44	15.90	0.00	0.40	
péntek			Póréhagymás vajkrém	310.80	74.35	0.44	7.70	5.14	1.06	0.88	0.00	
(00530)			Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60	
Alsós Komló			E Legényfogó leves	815.92	195.20	14.97	8.49	3.16	14.44	0.65	0.77	
			Ízes derelye	2 238.73	535.58	14.22	7.48	0.56	99.68	15.31	0.24	
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01	



# ISKOLA ÉTTEREM

12/13/2024 péntek (00530) Alsós Komló		U	Kemencés sült pulykamell sonka	132.92	31.80	6.30	0.45	0.18	0.60	0.30	0.51		
			Paprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
			Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
			Összesen:	5 295.11	1 266.77	55.24	30.15	11.63	188.03	17.39	3.13		
12/14/2024 szombat (00530) Alsós Komló		T	Madártej ízű tejtital	702.24	168.00	5.60	5.60	3.80	24.00	24.00	0.26		
			Fonott kalács	734.50	175.72	4.90	1.95	1.30	30.45	3.95	0.22		
		E	Karalábéleves	451.84	107.96	3.48	4.24	1.81	13.65	1.36	0.78		
			Panírozott spenótos halfilé	1 470.27	351.74	11.00	10.17	1.14	22.02	1.11	1.20		
			Burgonyapüré	590.22	141.20	3.88	1.04	0.60	28.08	2.32	1.72		
			Céklasaláta	108.26	25.90	0.49	0.07	0.00	5.74	4.34	0.53		
			Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
		U	Kefir	373.50	89.35	4.65	4.50	0.00	6.60	6.30	0.00		
			Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
			Összesen:	5 111.60	1 222.73	38.02	29.61	9.50	161.14	44.68	5.31		

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!