



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.01.03. - 2022.01.09.

Tételes étlap 2022.01.03. - 2022.01.09.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2022. 01. 03. hétfő	(00530) Alsós Komló	T	Kakaó	620,41	148,42	7,05	3,11	1,69	22,72	12,00	0,27	 	
			Reszelt sajt	544,05	130,15	9,70	9,84	6,25	0,56	0,00	0,53		
			Delma margarin	37,62	9,00	0,03	1,00	0,00	0,03	0,03	0,04		
			Ketchup	90,72	21,70	0,42	0,08	0,00	4,80	2,80	0,43		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,36		
		E	Karfiollevés	419,10	100,26	3,70	4,15	1,47	11,85	0,64	1,21	      	
			Csíki sertéskaraj	914,53	218,79	19,16	12,31	2,96	7,52	0,46	0,81	     	
			Párolt rizs	1 270,05	303,84	5,70	6,72	0,78	54,74	0,42	0,99	      	
			Csemege uborka	42,00	10,05	0,42	0,07	0,00	1,68	1,33	0,70		
		U	Pöttyös Rudi natúr	431,38	103,20	2,85	5,64	4,59	11,79	11,46	0,33	   	
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
		Összesen:	5 182,40	1 239,80	55,31	44,76	18,10	151,61	29,32	5,68			
2022. 01. 04. kedd	(00530) Alsós Komló	T	Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
			Liga margarin	132,80	31,77	0,01	3,50	0,95	0,02	0,00	0,05		
			Szendvics sonka	177,90	42,56	4,56	1,95	1,05	1,35	0,75	0,00		
			Uborka	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 01. 04. kedd	(00530) Alsós Komló	T	Fehér kenyér	716,40	171,39	5,70	0,60	0,00	34,50	0,06	0,60		
		E	Burgonyaleves	473,88	113,37	3,17	2,32	0,28	19,54	0,64	0,86		
			Sertéspörkölt	808,42	193,40	17,35	12,14	2,95	3,43	0,00	0,77		
			Tökfőzelék	782,59	187,22	4,38	9,27	2,10	21,18	0,00	0,75		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,30		
		U	Virágméz	205,13	49,07	0,06	0,00	0,00	12,15	12,15	0,00		
			Liga margarin	132,80	31,77	0,01	3,50	0,95	0,02	0,00	0,05		
			Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60		
			Összesen:	5 202,95	1 244,73	54,55	38,92	10,62	163,21	13,86	4,32		
2022. 01. 05. szerda	(00530) Alsós Komló	T	Tejeskávé	629,19	150,52	6,95	3,03	1,63	23,58	11,99	0,27		
			Fatörzs kifli	781,66	187,00	4,20	6,75	2,50	26,80	6,10	0,50		
		E	Brokkolikrémleves	379,68	90,83	4,42	2,64	0,50	12,19	0,64	0,66		
			Halpaprikás	693,63	165,94	13,45	9,84	2,60	4,93	0,00	0,31		
			Bulgur	1 034,02	247,37	7,37	5,44	0,67	45,52	0,00	0,62		
			Banán	351,02	83,98	1,04	0,08	0,00	19,36	0,00	0,04		
			Fehér kenyér	238,80	57,13	1,90	0,20	0,00	11,50	0,02	0,20		
		U	Sajtkrém	252,90	60,50	2,36	4,58	2,46	2,44	0,00	0,35		
			Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 01. 05.	(00530)	U	Telj.kiörl.zsemle	660,00	157,89	5,83	1,43	0,38	28,38	0,16	0,29		
			Összesen:	5 037,28	1 205,08	47,76	34,05	10,74	175,30	18,91	3,24		
2022. 01. 06. csütörtök	(00530) Alsós Komló	T	Főtt tojás	207,14	49,55	4,05	3,60	0,93	0,18	0,00	0,11		
			Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
			Delma margarin	37,62	9,00	0,03	1,00	0,00	0,03	0,03	0,04		
			Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,06	0,01	1,20	0,00	0,00		
			Teljes kiörlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,36		
		E	Gyümölcsleves	591,53	141,51	3,08	0,85	0,38	29,46	14,99	0,37		
			Majorannás csirkecomb	494,99	118,42	16,74	5,35	1,19	0,63	0,07	0,78		
			Hagymás törtburgonya	1 017,21	243,35	5,42	5,08	0,58	42,91	0,00	0,72		
			Céklasaláta	111,30	26,63	0,91	0,07	0,00	5,60	5,46	0,53		
			Fehér kenyér	238,80	57,13	1,90	0,20	0,00	11,50	0,02	0,20		
2022. 01. 07. péntek	(00530) Alsós Komló	U	Sajtos kocka pogácsa	896,61	214,50	4,60	11,50	5,90	22,70	0,10	1,60		
			Összesen:	4 796,95	1 147,59	51,41	32,90	11,39	156,38	20,85	5,04		
		T	Tea	163,71	39,17	0,40	0,08	0,00	9,13	8,99	0,00		
			Liga margarin	132,80	31,77	0,01	3,50	0,95	0,02	0,00	0,05		
			Sajtos tavaszi pulyka rolád	240,77	57,60	3,60	4,50	1,71	0,63	0,15	0,60		
			Teljes kiörlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,36		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 01. 07. péntek (00530) Alsós Komló	E	Becsinált leves	714,80	171,00	12,03	8,50	2,82	11,26	0,42	0,92	     	
		Diós metélt	2 167,43	518,52	14,22	18,42	3,74	73,35	19,98	1,13	  	
		Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
	U	Kefir	373,50	89,35	4,65	4,50	0,00	6,60	6,30	0,00		
		Kifli	625,05	149,53	4,95	1,26	0,27	28,71	1,08	0,39	 	
		Összesen:	5 230,60	1 251,33	46,14	42,60	9,85	165,62	37,10	3,46		

.....
Üzletvezet

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!



ISKOLA ÉTTEREM