



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.01.24. - 2022.01.30.

	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. 24. hétfő (00530) Alsós Komló		T	Tea	163,71	39,17	0,40	0,08	0,00	9,13	8,99	0,00		
			Főtt bécsi rudacska	57,27	13,70	6,50	12,50	3,85	0,00	0,00	1,05		
			Ketchup	90,72	21,70	0,42	0,08	0,00	4,80	2,80	0,43		
			Fehér kenyér	716,40	171,39	5,70	0,60	0,00	34,50	0,06	0,60		
		E	Daragaluskaleves	396,44	94,84	2,05	4,16	0,50	12,07	0,06	0,88		
			Chilis bab	1 988,76	475,78	32,92	16,22	3,46	48,93	0,04	0,79		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,30		
		U	Eidámi sajt	515,97	123,44	9,17	9,31	5,92	0,60	0,00	0,00		
			Liga margarin	132,80	31,77	0,01	3,50	0,95	0,02	0,00	0,05		
			Uborka	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
			Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60		
			Összesen:	5 327,95	1 274,64	67,98	48,34	14,98	167,82	12,21	4,71		
2022. 01. 25. kedd (00530) Alsós Komló		T	Kakaó	620,41	148,42	7,05	3,11	1,69	22,72	12,00	0,27		
			Natúr vajkrém	369,60	88,42	2,70	9,00	5,40	0,96	0,96	0,24		
			Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,06	0,01	1,20	0,00	0,00		
			Telj.kiőrl.zsemle	660,00	157,89	5,83	1,43	0,38	28,38	0,16	0,29		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 01. 25. kedd	(00530) Alsós Komló	E	Tojásleves	216,19	51,72	1,75	3,48	0,54	3,29	0,00	0,62		
			Lecsós ragu	739,30	176,86	17,52	9,84	2,68	4,32	0,00	0,77		
			Bulgur	1 034,02	247,37	7,37	5,44	0,67	45,52	0,00	0,62		
			Körte	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
		U	Vaníliaízű puding kakaós öntettel	391,88	93,75	1,50	1,13	0,75	19,25	14,88	0,80		
			Kifli	625,05	149,53	4,95	1,26	0,27	28,71	1,08	0,39		
			Összesen:	4 800,25	1 148,36	49,29	35,07	12,39	159,95	29,08	4,01		
2022. 01. 26. szerda	(00530) Alsós Komló	T	Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
			Tejfölös túró	206,43	49,39	5,00	2,65	1,45	1,33	0,00	0,31		
			Fehér kenyér	716,40	171,39	5,70	0,60	0,00	34,50	0,06	0,60		
		E	Olasz zöldségleves	260,25	62,14	2,09	1,48	0,21	9,86	0,93	0,68		
			Főtt tojás	343,00	82,06	5,50	4,90	1,50	0,35	0,20	0,18		
			Spenót, Főtt burgonya	1 260,48	301,55	11,60	6,77	1,21	47,57	0,02	0,73		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,36		
		U	Meggyes muffin	809,22	193,59	3,17	8,12	2,19	26,58	12,39	0,05		
			Mandarin	156,78	37,51	0,56	0,24	0,00	7,84	0,00	0,00		
			Összesen:	4 825,41	1 154,29	46,30	29,20	8,55	167,55	13,78	3,18		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 01. 27. csütörtök	(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	Karalábéleves	449,41	107,38	3,52	4,04	1,48	13,86	0,71	0,67		
			Borzas csirkemell	1 119,19	267,75	23,82	10,22	1,44	19,74	0,00	0,98		
			Gombás rizs	1 320,07	315,81	7,49	6,78	0,79	55,79	0,48	0,80		
			Csemege uborka	42,00	10,05	0,42	0,07	0,00	1,68	1,33	0,70		
		U	Telj.kiörl.zsemle	660,00	157,89	5,83	1,43	0,38	28,38	0,16	0,29		
			Paprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
			Zöldhagymás sajtkrém	204,40	48,90	3,45	3,42	2,13	1,08	1,08	0,24		
			Összesen:	5 230,49	1 251,18	56,04	35,83	10,35	171,81	21,85	4,45		
2022. 01. 28. péntek	(00530) Alsós Komló	T	Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
			Delma margarin	37,62	9,00	0,03	1,00	0,00	0,03	0,03	0,04		
			Zala felvágott	218,20	52,20	3,60	3,90	1,65	0,66	0,09	0,68		
			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	Felesborsógulyás	932,19	222,91	15,38	7,19	1,69	23,75	0,28	0,72		
			Káposztás kocka	1 809,20	432,82	13,35	10,18	1,40	71,19	17,48	1,50		
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 01. 28.	(00530) Alsós Konyha	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	0,39	 	
			Összesen:	5 226,22	1 250,18	53,94	30,68	8,51	188,68	34,39	3,97		

.....
Üzletvezet

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!



ISKOLA ÉTTEREM