



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.06.06. - 2022.06.12.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2022. 06. 07. kedd	(00565) Alsós Kender Komló	T	Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
			Kapros túró	196,73	47,06	4,85	2,62	1,65	0,92	0,85	0,23		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
		E	Meggy leves	537,28	128,54	2,96	1,05	0,38	25,85	11,99	0,37		
			Borsos tokány	907,58	217,13	17,81	14,61	4,39	3,29	0,11	0,88		
			Tészta köret	1 252,30	299,59	8,37	6,68	0,53	49,50	0,00	0,59		
			Káposzta saláta	155,77	37,26	1,15	0,16	0,02	7,57	3,50	0,71		
		U	Sajtos kocka pogácsa	896,61	214,50	4,60	11,50	5,90	22,70	0,10	1,60		
			Összesen:	5 120,55	1 225,01	54,12	41,81	15,27	152,00	16,73	5,25		
2022. 06. 08. szerda	(00565) Alsós Kender Komló	T	Tea	163,71	39,17	0,40	0,08	0,00	9,13	8,99	0,00		
			Főtt bécsi rudacska	572,66	137,00	6,50	12,50	3,85	0,00	0,00	1,05		
			Fehér kenyér	716,40	171,39	5,70	0,60	0,00	34,50	0,06	0,90		
			Ketchup	67,09	16,05	0,18	0,06	0,01	3,60	3,15	0,27		
		E	Fokhagymakrém leves	439,82	105,22	3,34	4,81	1,73	12,02	1,13	0,94		
			Halfilé bakonyi módra	817,10	195,48	15,15	11,90	3,63	5,96	0,78	0,95		
			Bulgur	1 177,12	281,61	8,60	5,57	0,69	53,11	0,00	0,62		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 06. 08. szerda	(00565) Alsós Kender Komló	E	Banán	351,02	83,98	1,04	0,08	0,00	19,36	0,00	0,04	
		U	Trappista sajt	518,32	124,00	10,40	9,20	6,20	0,00	0,00	0,72	
			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	
			Teljes kiörl.kifli	503,69	120,50	3,70	1,80	0,85	21,00	1,30	0,60	
			Összesen:	5 389,12	1 289,28	55,39	47,69	17,26	159,60	15,43	6,13	
2022. 06. 09. csütörtök	(00565) Alsós Kender Komló	T	Karamell	723,24	173,03	8,50	3,75	2,04	26,11	12,86	0,34	
			Delma margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,31	0,02	0,02	0,04	
			Főtt tojás	207,14	49,55	4,05	3,60	0,93	0,18	0,00	0,11	
			Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,06	0,01	1,20	0,00	0,00	
			Kukoricás kenyér	714,78	171,00	5,76	0,60	0,00	35,40	0,00	0,72	
		E	Zöldséges reszelttészta leves	305,40	73,06	2,27	1,55	0,19	12,31	0,11	1,28	
			Rakott kínai kel	1 576,69	377,20	15,57	26,16	8,47	21,22	1,18	1,27	
			Teljes kiörlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54	
		U	Kifli	625,05	149,53	4,95	1,26	0,27	28,71	1,08	0,49	
			Gyümölcsös joghurt	358,23	85,70	3,25	2,25	1,50	16,62	15,25	0,00	
			Összesen:	5 242,75	1 254,24	50,55	41,67	14,08	170,69	30,68	4,79	



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 06. 10. péntek	(00565) Alsós Kender Komló	T	Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
			Csokoládés gabonagolyó	336,00	80,38	1,16	0,70	0,16	16,80	6,66	0,00		
			Gyümölcsös ropogós müzli	372,00	89,00	1,72	3,68	2,14	12,10	5,16	0,00		
		E	Gulyásleves	719,61	172,05	10,96	6,33	1,52	17,25	0,49	0,97		
			Diós nudli	2 634,13	630,17	15,42	19,43	3,20	97,92	19,98	0,99		
			Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
		U	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		
			Telj.kiörl.zsemle	660,00	157,89	5,83	1,43	0,38	28,38	0,16	0,29		
			Paprikás szalámi	235,33	56,30	2,04	4,30	1,98	0,38	0,04	0,40		
			Összesen:	5 632,91	1 347,48	46,27	40,97	11,72	192,21	32,51	3,04		

.....
Üzletvezet

.....
Konyhafnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!



ISKOLA ÉTTEREM