



# 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.<br>kedd   | (00530)<br>Alsós 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.<br>szerda | (00530)<br>Alsós 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.<br>szerda<br>(00530)<br>Alsós 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.<br>csütörtök<br>(00530)<br>Alsós 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 |  |  |
|                                                      |   | Grill csirkecomb              | 481,73   | 115,25   | 16,82 | 4,96  | 1,15  | 0,66   | 0,12  | 0,49 |  |  |
|                                                      |   | Kelkáposztafőzelék            | 687,11   | 164,38   | 6,18  | 4,27  | 0,47  | 24,85  | 0,00  | 0,69 |  |  |
|                                                      |   | 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:                     | 4 834,90 | 1 156,67 | 57,98 | 24,74 | 7,23  | 174,98 | 29,62 | 4,70 |  |  |



# ISKOLA ÉTTEREM



# ISKOLA ÉTTEREM

|                         |                        |   |                          |          |          |       |       |       |        |       |      |  |  |
|-------------------------|------------------------|---|--------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|--|
| 2022. 06. 10.<br>péntek | (00530)<br>Alsós 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