



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.09.05. - 2022.09.11.

Tételes étlap 2022.09.05. - 2022.09.11.													
	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. 09. 05. hétfő	(00530) Alsós Komló	T	Kakaó	620,41	148,42	7,05	3,11	1,69	22,72	12,00	0,27	 	
			Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04		
			Füstölt ínyenc sonka	128,10	30,65	4,92	0,69	0,27	1,05	0,12	0,66		
			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	Köménymaglevés	294,68	70,50	1,24	3,66	0,99	7,41	0,12	0,10	  	
			Sült csirkecomb	480,87	115,04	16,72	4,96	1,15	0,66	0,15	0,39	   	
			Lencsefőzelék	1 318,52	315,44	17,76	8,58	2,11	41,41	0,82	0,63	     	
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
		U	Sajtos kifi	638,00	152,63	5,20	1,50	0,45	28,70	1,10	0,50	 	
			Szőlő	269,63	64,50	0,48	0,24	0,00	14,48	0,00	0,00		
			Összesen:	5 086,02	1 216,75	64,35	25,60	7,27	177,15	14,48	3,76		
2022. 09. 06. kedd	(00530) Alsós Komló	T	Tej	608,58	145,59	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40		
			Kakaós foszlós kalács	852,72	204,00	4,80	6,00	2,70	31,80	8,16	0,55	  	
		E	Zöldséges rizsleves	241,26	57,72	1,56	0,90	0,11	10,65	0,05	0,11	     	
			Lecsós ragu	737,04	176,32	17,47	9,80	2,68	4,28	0,22	0,86		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 09. 06. kedd	(00530) Alsós Komló	E	Tarhonya köret	1 328,26	317,77	9,10	6,18	0,95	56,00	0,77	0,74	 	
		U	Fokhagymás- petrezselymes vajkrém	218,20	52,20	0,56	5,16	3,28	1,04	0,52	0,30		
			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		
			Összesen:	4 660,80	1 115,02	49,82	34,00	12,54	148,56	9,88	3,26		
2022. 09. 07. szerda	(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	0,02	1,00	0,31	0,02	0,02	0,04		
			Edámi sajt	453,53	108,50	9,10	8,05	5,43	0,00	0,00	0,63		
			Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
			Fehér kenyér	716,40	171,39	5,70	0,60	0,00	34,50	0,06	0,90		
		E	Zöldséges reszelttészta leves	305,40	73,06	2,27	1,55	0,19	12,31	0,11	1,28	     	
			Mustáros kakukkfűves sertéskaraj	795,18	190,23	17,59	11,38	2,85	4,14	0,25	0,68	 	
			Petrezselymes burgonya	844,43	202,02	5,32	0,89	0,11	42,15	0,00	0,42		
			Csemege uborka	42,00	10,05	0,42	0,07	0,00	1,68	1,33	0,70		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
			Őszibarack	129,54	30,99	0,64	0,80	0,00	4,80	0,00	0,01		
		U	Pöttyös Rudi natúr	431,38	103,20	2,85	5,64	4,59	11,79	11,46	0,33	    	



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 09. 07.	(00530)	U	Kifli	625,05	149,53	4,95	1,26	0,27	28,71	1,08	0,49	 	
			Összesen:	5 358,57	1 281,95	60,80	35,50	15,68	175,40	14,46	6,20		
2022. 09. 08. csütörtök	(00530) Alsós Komló	T	Tejeskávé	629,19	150,52	6,95	3,03	1,63	23,58	11,99	0,27	 	
			Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	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		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
		E	Kertészleves	259,46	61,94	2,71	1,21	0,18	9,77	0,50	0,70	    	
			Csirkekockák négysajtos mártásban	1 186,34	283,81	25,67	15,99	5,60	9,45	0,61	1,13	    	
			Mexikói rizs	1 360,48	325,47	6,90	6,81	0,78	58,56	0,49	0,67	    	
		U	Sajtos perec	830,50	198,68	7,10	5,30	2,65	29,85	3,80	0,50	   	
			Összesen:	5 205,33	1 245,14	59,58	38,44	12,44	161,53	17,59	3,96		
2022. 09. 09. péntek	(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	67,09	16,05	0,18	0,06	0,01	3,60	3,15	0,27		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
		E	Sertésraguleves	606,64	145,13	11,88	5,74	1,48	11,20	0,09	0,74	    	
			Mákos nudli	2 719,97	650,71	17,10	16,15	2,42	108,76	19,98	0,60	 	



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 09. 09. péntek (00530) Alsós Komló	E	Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
	U	Sonkás kockasajt	140,53	33,46	1,61	2,45	1,65	0,95	0,86	0,00		
		Kifli	625,05	149,53	4,95	1,26	0,27	28,71	1,08	0,49	 	
		Összesen:	5 453,39	1 304,48	46,54	37,26	9,21	192,05	34,30	3,40		

.....
Üzletvezet

.....
Konyhafnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!



ISKOLA ÉTTEREM