



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.09.26. - 2022.10.02.

	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. 26. 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		
			Reszelt sajt	323,95	77,50	6,50	5,75	3,88	0,00	0,00	0,45		
			Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,06	0,01	1,20	0,00	0,00		
			Fehér kenyér	716,40	171,39	5,70	0,60	0,00	34,50	0,06	0,90		
		E	Burgonyaleves	473,43	113,26	3,16	2,31	0,28	19,55	0,68	0,96	     	
			Vagdalt	1 149,03	274,89	11,25	19,67	5,25	12,62	0,18	0,80	     	
			Tökfőzelék	800,47	191,50	4,46	9,49	2,42	21,73	0,64	0,77	 	
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
		U	Sárgabarack dzsem	124,56	29,80	0,09	0,00	0,00	7,32	6,58	0,00		
			Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04		
			Szendvics kifli	634,52	151,80	4,12	1,76	0,88	29,04	1,76	0,61	 	
			Összesen:	5 501,42	1 316,13	47,57	45,95	15,31	172,82	22,09	5,29		
2022. 09. 27. kedd (00530) Alsós Komló		T	Tej	608,58	145,59	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40		
			Snidlinges túró	196,72	47,06	4,86	2,61	1,65	0,91	0,85	0,23		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 09. 27. kedd	(00530) Alsós Komló	E	Daragaluskaleves	408,67	97,77	2,20	4,19	0,50	12,57	0,06	0,50	     	
			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	 	
			Szőlő	269,63	64,50	0,48	0,24	0,00	14,48	0,00	0,00		
		U	Kenőmájas	321,90	76,64	3,00	6,69	3,24	0,51	0,00	0,45		
			Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
			Császárszemle	687,40	164,45	5,33	1,37	0,39	31,52	0,45	0,91	  	
			Összesen:	5 164,08	1 235,05	55,90	38,53	12,90	164,22	2,32	4,61		
		T	Tejeskávé	629,19	150,52	6,95	3,03	1,63	23,58	11,99	0,27	  	
			Vajkrém	246,40	58,95	0,80	6,00	3,60	0,64	0,64	0,00	 	
2022. 09. 28. szerda	(00530) Alsós Komló		Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60	 	
		E	Fokhagymakrém leves	439,82	105,22	3,34	4,81	1,73	12,02	1,13	0,94	     	
			Párolt sertésszelet	731,93	175,10	17,16	10,70	2,79	2,35	0,09	0,61	  	
			Serpenyős burgonya	1 013,79	242,53	5,81	3,75	0,42	45,25	0,18	0,60	 	
			Uborka saláta	99,16	23,72	0,80	0,08	0,00	4,94	3,50	0,12		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45	 	
		U	Szilvás muffin	828,12	198,11	3,15	8,09	2,19	27,90	12,85	0,49	   	



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 09. 28.	(00530)	U	Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
			Összesen:	5 355,88	1 281,30	48,84	38,64	12,66	179,54	30,64	4,09		
2022. 09. 29. csütörtök	(00530) Alsós Komló	T	Tej	608,58	145,59	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40		
			Főtt tojás	207,14	49,55	4,05	3,60	0,93	0,18	0,00	0,11		
			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		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
		E	Paradicsom leves	616,87	147,58	2,58	3,26	0,40	27,15	17,05	0,29		
			Majorannás csirkecomb	494,99	118,42	16,74	5,35	1,19	0,63	0,08	0,78		
			Kukoricás rizs	1 249,79	298,99	6,47	7,46	0,89	51,11	0,49	0,86		
			Káposzta saláta	155,77	37,26	1,15	0,16	0,02	7,57	3,50	0,22		
		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	0,49		
			Összesen:	5 035,91	1 204,75	55,59	30,31	8,30	177,32	37,65	3,74		
2022. 09. 30. 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	0,02	1,00	0,31	0,02	0,02	0,04		
			Májusi csemege	288,42	69,00	3,30	6,00	3,00	0,48	0,09	0,72		
			Fehér kenyér	716,40	171,39	5,70	0,60	0,00	34,50	0,06	0,90		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 09. 30. péntek (00530) Alsós Komló	E	Májgaluska leves	632,43	151,30	12,07	4,06	0,92	16,19	0,25	0,81	    	
		Mákos metélt	2 072,68	495,86	14,60	14,66	2,96	75,79	19,98	1,62	 	
		Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
	U	Sajtos rettekkrém	204,76	48,98	2,41	3,53	2,28	2,01	1,20	0,19		
		Telj.kiőrl.zsemle	660,00	157,89	5,83	1,43	0,38	28,38	0,16	0,29		
		Összesen:	5 134,36	1 228,31	51,05	34,60	11,48	173,57	21,76	4,85		

.....
Üzletvezet

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!



ISKOLA ÉTTEREM