



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.11.28. - 2022.12.04.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2022. 11. 28. hétfő (00530) Alsós Komló	T	Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33			
		Körözött	215,96	51,67	4,99	2,76	1,73	1,59	0,88	0,23			
		Kukoricás kenyér	595,65	142,50	4,80	0,50	0,00	29,50	0,00	0,60			
	E	Zöldségleves	268,24	64,06	1,87	1,73	0,24	9,93	0,71	1,16			
		Paradicsomos húsgombóc, Főtt burgonya	1 787,81	427,71	14,78	16,42	4,81	54,78	16,79	1,64			
		Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45			
			Körte	177,08	42,36	0,32	0,24	0,00	9,60	0,00	0,00		
	U	Sajtos perec	830,50	198,68	7,10	5,30	2,65	29,85	3,80	0,50			
	Összesen:	4 938,33	1 181,31	47,26	31,90	11,77	172,60	22,33	4,91				
2022. 11. 29. kedd (00530) Alsós Komló	T	Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33			
		Csokoládés gabonagolyó	672,00	160,77	2,32	1,40	0,32	33,60	13,32	0,00			
	E	Gyümölcsleves	591,29	141,46	3,08	0,85	0,38	29,46	14,99	0,37			
		Debreceni tokány	983,68	235,33	20,51	15,30	5,10	3,66	0,23	0,71			
		Tészta köret	1 328,26	317,77	9,10	6,18	0,95	56,00	0,77	0,54			
		Csemege uborka	42,00	10,05	0,42	0,07	0,00	1,68	1,33	0,70			



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 11. 29. kedd (00530) Alsós Komló	U	Párizsi felvágott	265,85	63,60	3,30	5,40	2,04	0,36	0,12	0,50	
		Delma margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,31	0,02	0,02	0,04	
		Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,06	0,01	1,20	0,00	0,00	
		Teljes kiörl.kifli	503,69	120,50	3,70	1,80	0,85	21,00	1,30	0,60	
		Összesen:	4 959,01	1 186,38	51,25	35,81	12,00	160,23	32,08	3,79	
2022. 11. 30. szerda (00530) Alsós Komló	T	Kakaó	930,62	222,63	10,58	4,67	2,54	34,08	18,00	0,41	
		Petrezselymes margarin	75,37	18,03	0,04	2,00	0,60	0,04	0,04	0,08	
		Sajtos kifi	638,00	152,63	5,20	1,50	0,45	28,70	1,10	0,50	
	E	Zöldséges reszelttészta leves	305,40	73,06	2,27	1,55	0,19	12,31	0,11	1,28	
		Sertéssült	794,91	190,17	17,52	11,19	2,84	4,58	0,09	1,05	
		Zöldbabfőzelék	833,81	199,48	6,37	9,96	3,10	20,69	0,96	0,25	
		Teljes kiörlésű 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	
		Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01	
		Összesen:	5 078,50	1 214,94	50,35	40,48	12,21	158,00	33,30	4,52	
2022. 12. 01. csütörtök (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	





ISKOLA ÉTTEREM

2022. 12. 01. csütörtök (00530) Alsós Komló		T	E	U									
2022. 12. 01. csütörtök (00530) Alsós Komló	T	Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45			
		E	Zöldséges karalábéleves	328,92	78,55	2,60	1,82	0,25	12,62	0,72	0,77		
			Sztroganoff csirkemell	954,58	228,37	22,01	13,36	4,59	4,66	0,34	0,62		
			Párolt rizs	1 270,01	303,83	5,70	6,72	0,78	54,75	0,43	0,27		
			Mandarin	156,78	37,51	0,56	0,24	0,00	7,84	0,00	0,00		
		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:	4 938,44	1 181,31	49,75	36,99	10,78	162,03	30,11	3,71				
2022. 12. 02. péntek (00530) Alsós Komló	T	Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27			
			Majorannás kenőmájás	322,65	76,82	3,01	6,69	3,24	0,54	0,00	0,45		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
	E	Felesborsógulyás	920,59	220,24	15,61	6,66	1,59	24,13	0,12	0,77			
		Túrógombóc	2 396,15	573,24	19,53	6,09	0,46	106,92	16,16	0,36			
			Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
	U	Trappista sajt	453,53	108,50	9,10	8,05	5,43	0,00	0,00	0,63			
		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			



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 12. 02	00530	U	Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60		
			Összesen:	5 918,47	1 415,54	65,20	33,70	12,95	205,58	16,56	3,59		

.....
Üzletvezet

.....
Konyhaf őrök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



ISKOLA ÉTTEREM