



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.12.05. - 2022.12.11.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2022. 12. 05. hétfő	(00530) Alsós Komló	T	Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
			Csokoládés gabonagolyó	672,00	160,77	2,32	1,40	0,32	33,60	13,32	0,00		
		E	Tojásleves	238,28	57,00	2,18	3,87	0,64	3,31	0,00	0,34		
			Párolt sertésszelet	731,93	175,10	17,16	10,70	2,79	2,35	0,09	0,61		
			Zöldborsófőzelék	912,14	218,22	11,59	5,82	0,81	29,33	1,50	0,27		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
			Banán	351,02	83,98	1,04	0,08	0,00	19,36	0,00	0,04		
		U	Sonkás sajtkrém	208,16	49,80	3,45	3,60	2,23	0,90	0,90	0,24		
			Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60		
			Összesen:	4 770,39	1 141,25	55,05	30,33	8,72	156,71	16,07	2,82		
2022. 12. 06. kedd	(00530) Alsós Komló	T	Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
			Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04		
			Zala felvágott	242,02	57,90	3,90	4,50	1,62	0,45	0,06	0,50		
			Paprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
		E	Meggyleves	537,28	128,54	2,96	1,05	0,38	25,85	11,99	0,37		



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 12. 06. kedd	(00530) Alsós Komló	E	Sajtos csirkemell	972,26	232,60	27,05	10,85	5,88	6,57	0,88	1,20		
			Párolt rizs	1 270,01	303,83	5,70	6,72	0,78	54,75	0,43	0,27		
		U	Pöttyös Rudi natúr	431,38	103,20	2,85	5,64	4,59	11,79	11,46	0,33		
			Kifli	625,05	149,53	4,95	1,26	0,27	28,71	1,08	0,49		
			Összesen:	5 101,85	1 220,54	59,49	35,31	15,75	163,74	26,07	3,92		
2022. 12. 07. szerda	(00530) Alsós Komló	T	Tejeskávét	629,19	150,52	6,95	3,03	1,63	23,58	11,99	0,27		
			Magyaros vajkrém	246,40	58,95	0,80	4,00	0,00	0,64	0,00	0,00		
			Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,06	0,01	1,20	0,00	0,00		
			Telj.kiörl.zsemle	660,00	157,89	5,83	1,43	0,38	28,38	0,16	0,29		
		E	Daragaluskaleves	408,67	97,77	2,20	4,19	0,50	12,57	0,06	0,50		
			Szezámós rántott hal	2 058,41	492,44	21,39	35,41	4,86	20,51	0,32	0,78		
			Burgonyapüré	590,22	141,20	3,88	1,04	0,60	28,08	2,32	1,72		
			Céklasaláta	108,26	25,90	0,49	0,07	0,00	5,74	4,34	0,53		
		U	Kakaós csiga	718,96	172,00	2,75	7,40	4,00	23,25	7,60	0,25		
			Összesen:	5 447,58	1 303,24	44,59	56,63	11,98	143,95	26,79	4,34		
2022. 12. 08. csütörtök	(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		
			Teljes kiörlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 12. 08. csütörtök (00530) Alsós Komló	T	Főtt tojás	138,10	33,04	2,70	2,40	0,62	0,12	0,00	0,07		
		Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
	E	Zellerkrémleves	398,16	95,26	3,29	2,70	0,50	13,94	0,54	0,83		
		Bolognai spagetti	2 370,22	567,04	25,39	25,30	8,64	58,64	4,00	1,28		
		Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
	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:	5 015,20	1 199,81	51,82	39,45	13,77	158,69	21,04	3,45		
2022. 12. 09. péntek (00530) Alsós Komló	T	Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04		
		Tea	163,71	39,17	0,40	0,08	0,00	9,13	8,99	0,00		
		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		
	E	Májgaluska leves	632,43	151,30	12,07	4,06	0,92	16,19	0,25	0,81		
		Császármorzsa	2 284,50	546,53	14,60	19,37	4,76	77,42	1,87	1,00		
		Sárgabarack dzsem	93,42	22,35	0,06	0,00	0,00	5,49	4,94	0,00		
		Porcukor	83,92	20,08	0,00	0,00	0,00	5,00	5,00	0,00		
	U	Edámi sajt	453,53	108,50	9,10	8,05	5,43	0,00	0,00	0,63		
		Telj.kiörl.zsemle	660,00	157,89	5,83	1,43	0,38	28,38	0,16	0,29		



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 12. 09.	(00530) Alsós Komló	U	Lilahagyma	49,63	11,87	0,36	0,03	0,00	2,49	0,00	0,01		
			Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04		
			Összesen:	5 501,20	1 316,08	51,46	41,62	15,09	179,12	21,40	4,44		

.....
Üzletvezet

.....
Konyhafnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!