



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2023.01.09. - 2023.01.15.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2023. 01. 09. hétfő (00530) Alsós Komló	T	Tea	163,71	39,17	0,40	0,08	0,00	9,13	8,99	0,00			
		Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04			
		Trappista sajt	453,53	108,50	9,10	8,05	5,43	0,00	0,00	0,00	0,63		
		Uborka	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,00	0,01		
		Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45			
	E	Zöldséges rizsleves	241,26	57,72	1,56	0,90	0,11	10,65	0,05	0,11			
		Sertéssült	794,91	190,17	17,52	11,19	2,84	4,58	0,09	1,05			
		Paradicsomos káposzta	1 066,32	255,10	5,23	6,22	0,71	44,57	25,93	0,68			
		Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45			
	U	Snidlinges párizsi	243,28	58,20	3,00	4,50	1,20	1,35	0,12	0,51			
		Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04			
		Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60			
			Összesen:	4 860,07	1 162,71	52,56	36,03	11,49	152,19	35,63	4,57		
	2023. 01. 10. kedd (00530) Alsós Komló	T	Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
Kakaós foszlós kalács			710,60	170,00	4,00	5,00	2,25	26,50	6,80	0,46			
E		Zöldséges zellerleves	307,94	73,54	2,38	1,56	0,21	12,00	0,61	0,97			


























ISKOLA ÉTTEREM

2023. 01. 10. kedd	(00530) Alsós Komló	E	Pozsonyi sertéscomb	789,20	188,80	15,14	10,24	3,62	8,79	0,96	0,86	
			Tészta köret	1 328,26	317,77	9,10	6,18	0,95	56,00	0,77	0,54	
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01	
		U	Fokhagymás- petrezselymes vajkrém	218,20	52,20	0,56	5,16	3,28	1,04	0,52	0,30	
			Telj.kiörl.zsemle	660,00	157,89	5,83	1,43	0,38	28,38	0,16	0,29	
		Összesen:	4 666,76	1 116,32	45,91	33,72	12,73	152,96	9,82	3,76		
2023. 01. 11. szerda	(00530) 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	0,13	
			Paprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00	
			Fehér kenyér	597,00	142,82	4,75	0,50	0,00	28,75	0,05	0,75	
		E	Köménymagleves	294,68	70,50	1,24	3,66	0,99	7,41	0,12	0,10	
			Vagdalt	1 149,03	274,89	11,25	19,67	5,25	12,62	0,18	0,80	
			Babfőzelék	1 117,29	267,30	12,91	7,70	2,17	36,31	0,64	0,82	
			Teljes kiörlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45	
		U	Sajtos perec	830,50	198,68	7,10	5,30	2,65	29,85	3,80	0,50	
			Mandarin	156,78	37,51	0,56	0,24	0,00	7,84	0,00	0,00	
				Összesen:	5 429,67	1 298,97	56,42	44,73	15,05	161,95	5,79	3,88



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 01. 12. csütörtök (00530) Alsós Komló												
T	Kakaó	620,41	148,42	7,05	3,11	1,69	22,72	12,00	0,27	 		
	Kenőmájas	321,90	76,64	3,00	6,69	3,24	0,51	0,00	0,45			
	Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00			
	Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45			
E	Almás sütőtökrémleves	593,02	141,87	3,35	2,89	0,51	26,00	5,10	0,74	     		
	Szerb rizses pulyka	1 908,22	456,51	22,46	15,23	2,49	56,91	0,14	0,84			
	Csemege uborka	42,00	10,05	0,42	0,07	0,00	1,68	1,33	0,70			
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:	5 043,08	1 206,10	49,58	32,74	10,01	178,05	35,05	3,94			
2023. 01. 13. péntek (00530) Alsós Komló												
T	Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27			
	Főtt tojás	138,10	33,04	2,70	2,40	0,62	0,12	0,00	0,07			
	Delma margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,31	0,02	0,02	0,04			
	Uborka	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01			
	Fehér kenyér	597,00	142,82	4,75	0,50	0,00	28,75	0,05	0,75			
E	Csirkeraguleves	524,83	125,56	13,36	2,90	0,42	11,24	0,09	0,73	     		
	Császármorzsa	2 284,50	546,53	14,60	19,37	4,76	77,42	1,87	1,00	  		
	Meggy dzsem	151,65	36,28	0,06	0,00	0,00	8,85	8,08	0,00			



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 01. 13. péntek (00530) Alsós Komló	E	Porcukor	83,92	20,08	0,00	0,00	0,00	5,00	5,00	0,00			
	U	Teljes kiórl.kifli	503,69	120,50	3,70	1,80	0,85	21,00	1,30	0,60			
		Kockasajt (Sajtfalat)	194,37	46,50	1,60	3,50	2,25	2,12	1,22	0,18			
		Összesen:	4 936,14	1 180,90	47,89	34,50	10,84	165,63	17,63	3,65			

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!