



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2023.01.16. - 2023.01.22.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2023. 01. 16. hétfő	(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		
			Mozzarella sajt	472,01	112,92	7,77	8,64	4,60	0,89	0,00	0,37		
			Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,06	0,01	1,20	0,00	0,00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
		E	Csontleves	259,41	62,06	2,48	1,16	0,02	10,22	0,55	1,34		
			Párolt csirkemell	532,88	127,48	19,76	5,00	0,68	0,65	0,14	0,94		
			Gyümölcsmártás, Pirított dara	1 560,43	373,31	6,31	11,26	3,13	60,63	15,64	0,95		
		U	Tejkrémszelet	501,60	120,00	3,07	8,02	3,34	11,70	8,90	0,13		
			Kifli	625,05	149,53	4,95	1,26	0,27	28,71	1,08	0,49		
		Összesen:	4 978,13	1 190,93	56,36	40,60	14,29	148,72	26,48	4,98			
2023. 01. 17. kedd	(00530) Alsós Komló	T	Tejbedara kakaós szórattal	1 611,80	385,45	12,45	4,36	2,12	73,03	30,91	0,65		
		E	Rostos almálé (100%-os)	463,74	110,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01		
			Sertésborda parasztosan	2 053,42	491,25	24,01	19,98	4,81	52,39	0,17	0,63		
			Céklasaláta	108,26	25,90	0,49	0,07	0,00	5,74	4,34	0,53		
		U	Csemege szalámi	328,55	78,60	2,70	7,50	3,15	0,06	0,06	0,50		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 01. 17. kedd	(00530) Alsós Komló	U	Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04		
			Savanyú káposzta	24,95	5,97	0,33	0,06	0,03	1,02	0,00	0,27		
			Telj.kiőrl.zsemle	660,00	157,89	5,83	1,43	0,38	28,38	0,16	0,29		
			Összesen:	5 288,34	1 265,00	45,97	34,40	10,79	188,64	35,66	2,92		
2023. 01. 18. szerda	(00530) Alsós Komló	T	Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
			Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04		
			Sajtos tavaszi pulyka rolád	240,77	57,60	3,60	4,50	1,71	0,63	0,15	0,60		
			Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60		
		E	Tarhonyaleves	305,59	73,11	2,04	1,79	0,18	11,78	0,68	0,78		
			Aprópecsenye	714,04	170,82	17,15	10,22	2,73	2,36	0,20	0,76		
			Finomfőzelék	672,23	160,82	6,44	5,74	0,85	20,53	1,93	0,98		
			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	Akácmez	19,06	4,56	0,00	0,00	0,00	1,23	0,00	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:	4 770,76	1 141,34	53,44	31,70	9,29	155,48	5,02	5,23		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 01. 19. csütörtök (00530) Alsós Komló	T	Tejeskávé	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		
		Paprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
		Telj.kiörl.zsemle	660,00	157,89	5,83	1,43	0,38	28,38	0,16	0,29		
	E	Zöldséges zöldbableves	331,78	79,24	2,86	1,58	0,21	13,04	0,76	0,75		
		Csirkés carbonara	866,92	207,40	17,53	12,48	4,58	4,90	0,00	0,91		
		Spagetti	1 299,04	310,77	10,50	7,02	0,96	51,03	0,00	0,74		
	U	Kakaós csiga	718,96	172,00	2,75	7,40	4,00	23,25	7,60	0,25		
		Összesen:	4 776,86	1 142,65	47,58	37,03	11,76	145,72	20,51	3,21		
2023. 01. 20. péntek (00530) Alsós Komló	T	Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
		Csokoládés gabonagolyó	504,00	120,57	1,74	1,05	0,24	25,20	9,99	0,00		
		Ropogós müzli gyümölcsökkel	184,10	44,04	0,70	1,60	0,90	6,40	3,20	0,01		
	E	Tárkonyos halgombóclevés	688,77	164,78	10,37	7,32	2,41	13,72	0,75	0,78		
		Mákos nudli	2 719,97	650,71	17,10	16,15	2,42	108,76	19,98	0,60		
		Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
	U	Ízes sonka	127,91	30,60	4,50	1,20	0,48	0,45	0,03	0,54		
		Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04		
		Jégcsap retek	12,18	2,91	0,24	0,02	0,00	0,44	0,00	0,03		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 01. 20	(00530 ,	U	Teljes kiőrl.kifli	503,69	120,50	3,70	1,80	0,85	21,00	1,30	0,60		
			Összesen:	5 329,37	1 274,96	45,57	33,54	9,23	193,59	35,27	2,88		

.....

Üzletvezető

.....

Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!