



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2023.01.23. - 2023.01.29.

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. 23. hétfő (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		
	Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
	E Daragaluskaleves	408,67	97,77	2,20	4,19	0,50	12,57	0,06	0,50		
	Chilis bab	1 789,05	428,00	26,62	13,79	2,60	48,81	0,04	0,73		
	Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
	U Edámi 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		
	Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60		
	Összesen:		5 199,62	1 243,94	59,43	40,26	12,52	156,00	12,67	4,52	
2023. 01. 24. kedd (00530) Alsós Komló	T Kakaó	620,41	148,42	7,05	3,11	1,69	22,72	12,00	0,27		
	Natúr vajkrém	246,40	58,95	1,80	6,00	3,60	0,64	0,64	0,16		
	Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,06	0,01	1,20	0,00	0,00		
	Telj.kiőrl.zsemle	660,00	157,89	5,83	1,43	0,38	28,38	0,16	0,29		



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 01. 24. kedd (00530) Alsós Komló																	
2023. 01. 24. kedd (00530) Alsós Komló	E	Tojásleves	238,28	57,00	2,18	3,87	0,64	3,31	0,00	0,34							
		Lecsós ragu	737,04	176,32	17,47	9,80	2,68	4,28	0,22	0,86							
		Bulgur	1 177,12	281,61	8,60	5,57	0,69	53,11	0,00	0,62							
		Körte	177,08	42,36	0,32	0,24	0,00	9,60	0,00	0,00							
		U Kifli	625,05	149,53	4,95	1,26	0,27	28,71	1,08	0,49							
		Kakaós krémpuding	525,00	125,00	2,75	3,00	0,00	21,25	0,00	0,00							
		Összesen:	5 033,85	1 203,65	51,25	34,34	9,96	173,20	14,10	3,03							
2023. 01. 25. szerda (00530) Alsós Komló	T	Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27							
		Tejfölös túró	195,42	46,75	4,84	2,61	1,65	0,85	0,85	0,33							
		Fehér kenyér	597,00	142,82	4,75	0,50	0,00	28,75	0,05	0,75							
	E	Olasz zöldségleves	260,19	62,13	2,09	1,48	0,21	9,87	0,94	0,75							
		Főtt tojás	343,00	82,06	5,50	4,90	1,50	0,35	0,20	0,18							
		Spenót, Főtt burgonya	1 260,48	301,55	11,60	6,77	1,21	47,57	0,02	0,73							
		Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54							
	U	Meggyes muffin	809,22	193,59	3,17	8,12	2,19	26,58	12,39	0,05							
		Mandarin	156,78	37,51	0,56	0,24	0,00	7,84	0,00	0,00							
		Összesen:	4 694,94	1 123,07	45,19	29,06	8,75	161,33	14,63	3,60							



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 01. 26. csütörtök (00530) Alsós Komló												
T	Tejeskávé	629,19	150,52	6,95	3,03	1,63	23,58	11,99	0,27			
	Fonott kalács	734,50	175,72	4,90	1,95	1,30	30,45	3,95	0,22			
E	Karalábéleves	451,84	107,96	3,48	4,24	1,81	13,65	1,36	0,78			
	Párizsi csirkemell	1 060,40	253,68	23,44	10,19	1,44	16,74	0,00	0,98			
	Csemege uborka	42,00	10,05	0,42	0,07	0,00	1,68	1,33	0,70			
	Párolt rizs	1 270,01	303,83	5,70	6,72	0,78	54,75	0,43	0,27			
U	Telj.kiörl.zsemle	660,00	157,89	5,83	1,43	0,38	28,38	0,16	0,29			
	Paprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00			
	Zöldhagymás sajtkrém	204,40	48,90	3,45	3,42	2,13	1,08	1,08	0,24			
	Összesen:	5 076,91	1 214,43	54,53	31,14	9,47	171,21	20,30	3,75			
2023. 01. 27. 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			
	Zala felvágott	242,02	57,90	3,90	4,50	1,62	0,45	0,06	0,50			
	Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,06	0,01	1,20	0,00	0,00			
	Teljes kiörlésű 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			
	Káposztás kocka	1 809,20	432,82	13,35	10,18	1,40	71,19	17,48	1,50			
	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01			



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 01. 27.	(00530) Alsós Komló	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:	5 127,25	1 226,61	53,48	30,51	8,63	184,02	34,16	4,03		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!