



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2023.09.04. - 2023.09.10.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2023. 09. 04. hétfő	(00530) Alsós Komló	T	Kakaó	620,41	148,42	7,05	3,11	1,69	22,72	12,00	0,27	 	
			Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04		
			Füstölt ínyenc sonka	128,10	30,65	4,92	0,69	0,27	1,05	0,12	0,66		
			Uborka	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
		E	Kertészleves	259,46	61,94	2,71	1,21	0,18	9,77	0,50	0,70	      	
			Bolognai spagetti	2 370,22	567,04	25,39	25,30	8,64	58,64	4,00	1,28	      	
		U	Zabrudai (sárgabarackos)	514,14	123,00	1,60	4,20	2,60	19,00	7,80	0,00	      	
			Sajtos kifi	638,00	152,63	5,20	1,50	0,45	28,70	1,10	0,50	 	
			Összesen:	5 138,63	1 229,21	52,09	38,24	14,43	164,51	25,69	3,91		
2023. 09. 05. kedd	(00530) Alsós Komló	T	Tej	608,58	145,59	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40		
			Kakaós foszlós kalács	710,60	170,00	4,00	5,00	2,25	26,50	6,80	0,46	      	
		E	Zöldséges rizsleves	241,26	57,72	1,56	0,90	0,11	10,65	0,05	0,11	      	
			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		
			Szőlő	269,63	64,50	0,48	0,24	0,00	14,48	0,00	0,00		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 09. 06. szerda	2023. 09. 05. kedd (00530) Alsós Komló	U	Fokhagymás- petrezselymes vajkrém	218,20	52,20	0,56	5,16	3,28	1,04	0,52	0,30		
			Paprika Kaliforniai	25,80	6,17	0,20	0,06	0,01	1,21	0,00	0,00		
			Telj.kiörl.zsemle	660,00	157,89	5,83	1,43	0,38	28,38	0,16	0,29		
			Összesen:	4 648,23	1 112,00	48,90	32,66	11,84	155,55	7,75	3,04		
	(00530) Alsós Komló	T	Tea	163,71	39,17	0,40	0,08	0,00	9,13	8,99	0,00		
			Edámi sajt	388,74	93,00	7,80	6,90	4,65	0,00	0,00	0,54		
			Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00		
			Fehér kenyér	597,00	142,82	4,75	0,50	0,00	28,75	0,05	0,75		
			Delma margarin	75,24	18,00	0,04	2,00	0,62	0,04	0,04	0,08		
		E	Zöldséges reszelttészta leves	305,40	73,06	2,27	1,55	0,19	12,31	0,11	1,28		
			Znaimi sertésborda	953,63	228,14	18,10	15,40	5,09	4,03	1,04	0,97		
			Petrezselymes burgonya	844,43	202,02	5,32	0,89	0,11	42,15	0,00	0,42		
			Teljes kiörlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
		U	Kinder tejszelet	493,24	118,00	2,20	7,80	4,60	9,50	8,30	0,17		
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
			Összesen:	4 652,24	1 112,98	47,36	37,00	15,63	142,63	18,71	4,76		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 09. 07. csütörtök	(00530) Alsós Komló	T	Majonézes tojáskrém	153,74	36,77	2,80	3,06	3,58	0,50	0,34	0,25		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
			Paprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
			Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
		E	Felesborsóleves	608,16	145,49	7,28	2,04	0,28	24,25	0,61	0,73		
			Mustáros sült csirkecombfilé	794,87	190,16	16,06	11,05	1,68	5,16	0,36	0,39		
			Mexikói rizs	1 360,48	325,47	6,90	6,81	0,78	58,56	0,49	0,67		
		U	Sajtos perec	830,50	198,68	7,10	5,30	2,65	29,85	3,80	0,50		
			Összesen:	4 835,41	1 156,78	53,90	33,30	11,31	156,57	5,75	3,32		
2023. 09. 08. péntek	(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		
			Saga Füstölt párizsi	233,24	55,80	3,60	4,20	1,56	0,78	0,12	0,66		
			Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
		E	Sertésraguleves	606,64	145,13	11,88	5,74	1,48	11,20	0,09	0,74		
			Ízes derelye	2 238,73	535,58	14,22	7,48	0,56	99,68	15,31	0,24		
			Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
		U	Sonkás kockasajt	281,06	66,92	3,22	4,90	3,30	1,90	1,72	0,00		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 09. 08	(00530 ,	U	Kifli	625,05	149,53	4,95	1,26	0,27	28,71	1,08	0,49	 	
			Összesen:	4 868,15	1 164,31	43,71	26,20	7,77	181,46	27,48	2,64		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



ISKOLA ÉTTEREM