



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2023.09.18. - 2023.09.24.

	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. 09. 18. hétfő	(00530) Alsós Komló	T	Kakaó	620,41	148,42	7,05	3,11	1,69	22,72	12,00	0,27		
			Delma margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,31	0,02	0,02	0,04		
			Főtt tojás	207,14	49,55	4,05	3,60	0,93	0,18	0,00	0,11		
			Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
			Fehér kenyér	597,00	142,82	4,75	0,50	0,00	28,75	0,05	0,75		
		E	Zöldségleves snidlinges galuskával	265,57	63,53	2,01	1,98	0,28	9,25	0,11	0,69		
			Kukoricás húsgombóc	869,47	208,01	11,83	15,13	5,33	5,90	0,03	0,22		
			Paprikamártás	662,08	158,39	3,76	14,36	2,48	17,01	1,37	0,28		
			Főtt burgonya	470,34	112,52	3,00	0,24	0,03	24,00	0,00	0,60		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
		U	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		
			Teljes kiőrl.kifli	503,69	120,50	3,70	1,80	0,85	21,00	1,30	0,60		
			Összesen:	5 070,06	1 212,92	46,43	47,03	12,20	154,81	15,03	4,02		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 09. 19. kedd	(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	Zöldborsóleves	415,99	99,38	4,45	1,91	0,24	15,70	0,15	0,76	
			Tejszínes baconos csirkés penne	2 046,86	489,68	30,63	16,56	7,35	54,71	0,11	1,30	
			Körte	177,08	42,36	0,32	0,24	0,00	9,60	0,00	0,00	
		U	Sajtos pogácsa	1 345,21	321,82	7,82	16,83	7,82	39,10	1,02	0,00	
			Összesen:	5 230,01	1 251,06	53,90	46,88	18,80	155,94	13,57	3,62	
2023. 09. 20. szerda	(00530) Alsós Komló	T	Tejeskávé	629,19	150,52	6,95	3,03	1,63	23,58	11,99	0,27	
			Delma margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,31	0,02	0,02	0,04	
			Trappista sajt	388,74	93,00	7,80	6,90	4,65	0,00	0,00	0,54	
			Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,06	0,01	1,20	0,00	0,00	
			Kukoricás kenyér	595,65	142,50	4,80	0,50	0,00	29,50	0,00	0,60	
		E	Köménymaglevés	294,68	70,50	1,24	3,66	0,99	7,41	0,12	0,10	
			Sertéspörkölt	806,92	193,04	17,31	12,12	2,94	3,40	0,14	0,63	
			Babfőzelék	1 117,29	267,30	12,91	7,70	2,17	36,31	0,64	0,82	
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45	



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 09. 20.	(00530) Alsós Komló	U	Pöttyös Rudi	431,38	103,20	2,85	5,64	4,59	11,79	11,46	0,33	   	
			Banán	351,02	83,98	1,04	0,08	0,00	19,36	0,00	0,04		
			Összesen:	5 235,90	1 252,61	60,12	41,89	17,59	156,67	24,52	3,82		
2023. 09. 21. csütörtök	(00530) Alsós Komló	T	Tej	608,58	145,59	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40		
			Dzsungel gabonapehely	635,60	152,06	3,64	1,36	0,36	29,60	11,60	0,30	     	
		E	Narancslé	480,70	115,00	1,75	1,00	0,20	23,75	23,50	0,02		
			Sertésborda parasztosan	2 053,42	491,25	24,01	19,98	4,81	52,39	0,17	0,63	 	
			Csemege uborka	42,00	10,05	0,42	0,07	0,00	1,68	1,33	0,70		
		U	Párizsi felvágott	265,85	63,60	3,30	5,40	2,04	0,36	0,12	0,50		
			Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04		
			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		
			Összesen:	4 808,34	1 150,32	49,53	34,83	10,53	152,98	36,90	2,88		
2023. 09. 22. péntek	(00530) Alsós Komló	T	Tea	163,71	39,17	0,40	0,08	0,00	9,13	8,99	0,00		
			Delma margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,31	0,02	0,02	0,04		
			Kemencés sült csirkemell sonka	122,89	29,40	5,70	0,45	0,18	0,60	0,27	0,50		
			Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
			Teljes kiörlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2023. 09. 22. péntek	(00530) Alsós Komló	E	Becsinált leves	699,44	167,33	12,19	8,14	3,05	11,05	1,07	1,02		
			Túrós töltött nudli	2 046,93	489,70	11,90	12,26	4,54	79,30	18,41	1,86		
			Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
		U	Kockasajt (Sajtfalat)	251,88	60,26	2,24	4,90	3,14	2,96	1,70	0,24		
			Kifli	625,05	149,53	4,95	1,26	0,27	28,71	1,08	0,49		
			Összesen:	4 629,62	1 107,57	42,82	29,63	11,79	161,81	31,69	4,62		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



ISKOLA ÉTTEREM