



# ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2023.10.23. - 2023.10.29.

|                         | 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. 10. 24.<br>kedd   | (00530)<br>Alsós Komló | T | Tej                                         | 507,15       | 121,33         | 8,50        | 3,75     | 2,04           | 13,25          | 0,00      | 0,33   |            |          |
|                         |                        |   | Dzsungel gabonapehely                       | 635,60       | 152,06         | 3,64        | 1,36     | 0,36           | 29,60          | 11,60     | 0,30   |            |          |
|                         |                        | E | Daragaluskaleves                            | 408,67       | 97,77          | 2,20        | 4,19     | 0,50           | 12,57          | 0,06      | 0,50   |            |          |
|                         |                        |   | Paradicsomos tonhalas tészta olíva-bogyóval | 2 237,62     | 535,32         | 28,47       | 15,49    | 4,32           | 65,75          | 8,08      | 1,63   |            |          |
|                         |                        | U | Boci sonkás sajtkrém                        | 196,88       | 47,10          | 3,30        | 2,70     | 1,80           | 2,40           | 1,80      | 0,45   |            |          |
|                         |                        |   | Telj.kiörl.zsemle                           | 660,00       | 157,89         | 5,83        | 1,43     | 0,38           | 28,38          | 0,16      | 0,29   |            |          |
|                         |                        |   | Uborka                                      | 14,74        | 3,53           | 0,30        | 0,03     | 0,00           | 0,51           | 0,00      | 0,01   |            |          |
|                         |                        |   | Összesen:                                   | 4 660,66     | 1 115,00       | 52,24       | 28,95    | 9,40           | 152,46         | 21,70     | 3,51   |            |          |
| 2023. 10. 25.<br>szerda | (00530)<br>Alsós Komló | T | Tej                                         | 507,15       | 121,33         | 8,50        | 3,75     | 2,04           | 13,25          | 0,00      | 0,33   |            |          |
|                         |                        |   | Delma margarin                              | 37,62        | 9,00           | 0,02        | 1,00     | 0,31           | 0,02           | 0,02      | 0,04   |            |          |
|                         |                        |   | Sárgabarack dzsem                           | 155,71       | 37,25          | 0,11        | 0,01     | 0,00           | 9,15           | 8,23      | 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   |            |          |
|                         |                        |   | Vagdalt                                     | 1 149,03     | 274,89         | 11,25       | 19,67    | 5,25           | 12,62          | 0,18      | 0,80   |            |          |
|                         |                        |   | Kelkáposztafőzelék                          | 726,31       | 173,76         | 6,43        | 4,29     | 0,47           | 26,85          | 0,00      | 0,69   |            |          |
|                         |                        |   | Teljes kiörlésű kenyér                      | 555,94       | 133,00         | 4,90        | 1,20     | 0,30           | 24,10          | 0,15      | 0,45   |            |          |



# ISKOLA ÉTTEREM

|                                                      |   |                        |          |          |       |       |       |        |       |      |                  |  |
|------------------------------------------------------|---|------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|------------------|--|
| 2023. 10. 25.<br>szerda<br>(00530)<br>Alsós Komló    | E | Alma                   | 116,33   | 27,83    | 0,32  | 0,32  | 0,00  | 5,60   | 0,00  | 0,01 |                  |  |
|                                                      | U | Milánói szalámi        | 217,57   | 52,05    | 4,32  | 3,86  | 1,30  | 0,00   | 0,00  | 0,62 |                  |  |
|                                                      |   | Delma margarin         | 37,62    | 9,00     | 0,02  | 1,00  | 0,31  | 0,02   | 0,02  | 0,04 |                  |  |
|                                                      |   | 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:              | 4 921,87 | 1 177,49 | 45,97 | 41,15 | 11,82 | 150,42 | 10,02 | 4,28 |                  |  |
| 2023. 10. 26.<br>csütörtök<br>(00530)<br>Alsós Komló | T | Tej                    | 405,72   | 97,06    | 6,80  | 3,00  | 1,63  | 10,60  | 0,00  | 0,27 |                  |  |
|                                                      |   | Bazsalikomos tojáskrém | 147,85   | 35,36    | 2,80  | 2,88  | 3,42  | 0,54   | 0,33  | 0,25 | <br>             |  |
|                                                      |   | 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 | Burgonyaleves          | 549,18   | 131,38   | 3,51  | 4,21  | 1,78  | 19,50  | 1,32  | 0,93 | <br><br><br><br> |  |
|                                                      |   | Mexikói sertéstokány   | 843,47   | 201,79   | 15,30 | 9,97  | 2,33  | 10,80  | 1,87  | 0,55 |                  |  |
|                                                      |   | Párolt rizs            | 1 270,01 | 303,83   | 5,70  | 6,72  | 0,78  | 54,75  | 0,43  | 0,27 | <br><br><br><br> |  |
|                                                      |   | Szőlő                  | 269,63   | 64,50    | 0,48  | 0,24  | 0,00  | 14,48  | 0,00  | 0,00 |                  |  |
|                                                      | U | Kakaós csiga           | 718,96   | 172,00   | 2,75  | 7,40  | 4,00  | 23,25  | 7,60  | 0,25 | <br><br>         |  |
|                                                      |   | Összesen:              | 4 775,50 | 1 142,45 | 42,54 | 35,65 | 14,24 | 158,53 | 11,70 | 2,98 |                  |  |



# ISKOLA ÉTTEREM

|                                                   |           |                          |          |          |       |       |      |        |       |      |  |  |
|---------------------------------------------------|-----------|--------------------------|----------|----------|-------|-------|------|--------|-------|------|--|--|
| 2023. 10. 27.<br>péntek<br>(00530)<br>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 |  |  |
|                                                   |           | Füstölt csirkemell sonka | 112,86   | 27,00    | 4,77  | 0,24  | 0,09 | 1,53   | 0,18  | 0,81 |  |  |
|                                                   |           | 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         | Becsínált leves          | 624,61   | 149,43   | 11,99 | 6,35  | 2,43 | 10,89  | 1,07  | 1,02 |  |  |
|                                                   |           | Diós nudli               | 2 634,13 | 630,17   | 15,42 | 19,43 | 3,20 | 97,92  | 19,98 | 0,99 |  |  |
|                                                   | U         | Téliszalámis kockasajt   | 402,60   | 96,32    | 3,86  | 8,78  | 0,00 | 0,70   | 0,00  | 0,44 |  |  |
|                                                   |           | Kifli                    | 625,05   | 149,53   | 4,95  | 1,26  | 0,27 | 28,71  | 1,08  | 0,49 |  |  |
|                                                   | Összesen: |                          | 5 426,00 | 1 298,08 | 53,01 | 41,32 | 8,24 | 175,67 | 22,48 | 4,51 |  |  |

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!