



# ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 04. 08. hétfő (00530) Alsós Komló	T Kakaó	620,19	148,37	6,99	3,22	1,76	22,69	11,99	0,27		
	Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04		
	Reszelt sajt	453,53	108,50	9,10	8,05	5,43	0,00	0,00	0,63		
	Uborka	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
	Teljes kiőrl.kifli	503,69	120,50	3,70	1,80	0,85	21,00	1,30	0,60		
	E Zöldséges zöldbableves	331,78	79,24	2,86	1,58	0,21	13,04	0,76	0,75		
	Savanyú vetreце	804,85	192,55	18,16	10,64	4,05	5,77	1,66	0,78		
	Puliszka	1 312,04	313,88	8,64	2,79	0,32	63,18	0,00	0,31		
	Pöttyös Rudi	431,38	103,20	2,85	5,64	4,59	11,79	11,46	0,33		
	U Sárgabarack dzsem	155,71	37,25	0,11	0,01	0,00	9,15	8,23	0,00		
	Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04		
	Császárszemle	687,40	164,45	5,33	1,37	0,39	31,52	0,45	0,91		
	Összesen:		5 390,55	1 289,47	58,08	37,13	18,20	178,69	35,89	4,67	
2024. 04. 09. kedd (00530) Alsós Komló	T Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
	Zakuszka	132,51	31,70	0,69	1,55	0,17	3,67	0,14	0,20		
	Párizsi felvágott	265,85	63,60	3,30	5,40	2,04	0,36	0,12	0,50		



# ISKOLA ÉTTEREM



# ISKOLA ÉTTEREM

2024. 04. 09. kedd (00530) Alsós Komló		T	E	U	Összesen:						
2024. 04. 09. kedd (00530) Alsós Komló	T	Teljes kiőrlésű zsemle	459,80	110,00	3,75	0,65	0,15	20,65	0,25	0,60	
	E	Brokkolikrémleves	431,40	103,21	5,32	2,89	0,62	13,82	0,54	0,36	
		Párizsi csirkemell	1 060,40	253,68	23,44	10,19	1,44	16,74	0,00	0,98	
		Petrezselymes burgonya	922,82	220,77	5,82	0,93	0,11	46,15	0,00	0,42	
		Csemege uborka	42,00	10,05	0,42	0,07	0,00	1,68	1,33	0,70	
	U	Vaníliás ízű krémpuding	512,50	122,02	2,40	3,00	2,10	21,00	0,00	0,20	
		Kifli	625,05	149,53	4,95	1,26	0,27	28,71	1,08	0,49	
		Összesen:	4 858,05	1 161,62	56,89	28,94	8,53	163,38	3,46	4,72	
2024. 04. 10. szerda (00530) Alsós Komló	T	Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	
		Márványos kulgóf	1 053,83	252,11	4,29	9,58	1,45	36,88	20,65	0,18	
	E	Zöldséges reszelttészta leves	305,40	73,06	2,27	1,55	0,19	12,31	0,11	1,28	
		Köményes sertéssült	777,87	186,09	17,39	11,22	2,84	3,69	0,09	0,76	
		Paradicsomos káposzta	1 066,32	255,10	5,23	6,22	0,71	44,57	25,93	0,68	
		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	
		Delma szendvics margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,31	0,02	0,02	0,04	
		Hónapos retek	18,27	4,37	0,36	0,03	0,00	0,66	0,00	0,04	



# ISKOLA ÉTTEREM



# ISKOLA ÉTTEREM

2024. 04. 10.		00530											
2024. 04. 11. csütörtök	(00530) Alsós Komló	U	Teljes kiőrlésű zsemle	459,80	110,00	3,75	0,65	0,15	20,65	0,25	0,60		
		Összesen:			5 134,30	1 228,29	54,11	42,50	13,01	153,48	47,20	4,93	
		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	Rostos almálé (100%-os)	579,67	138,68	0,18	0,00	0,00	35,00	0,00	0,02		
			Afrikai harcsapörkölt	548,67	131,26	13,15	7,21	0,63	3,24	0,14	0,87		
			Párolt rizs	1 270,01	303,83	5,70	6,72	0,78	54,75	0,43	0,27		
			Céklasaláta	108,26	25,90	0,49	0,07	0,00	5,74	4,34	0,53		
	Banán	351,02	83,98	1,04	0,08	0,00	19,36	0,00	0,04				
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:			5 085,78	1 216,70	39,44	28,93	6,57	200,25	33,53	3,78			
2024. 04. 12. péntek	(00530) Alsós Komló	T	Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
			Csokoládés gabonagolyó	672,00	160,77	2,32	1,40	0,32	33,60	13,32	0,00		
		E	Erdélyi tárkonyos húsgombóclevés	804,78	192,53	12,12	8,25	3,05	17,04	0,77	0,47		
			Diós metélt	2 167,43	518,52	14,22	18,42	3,74	73,35	19,98	1,13		



# ISKOLA ÉTTEREM



# ISKOLA ÉTTEREM

2024. 04. 12. péntek (00530) Alsós Komló	E	Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
	U	Kenőmájas	321,90	76,64	3,00	6,69	3,24	0,51	0,00	0,45		
		Zöldhagyma	27,00	6,46	0,37	0,04	0,01	1,47	0,00	0,01		
		Teljes kiőrlésű zsemle	459,80	110,00	3,75	0,65	0,15	20,65	0,25	0,60		
		Összesen:	4 974,96	1 189,81	42,90	38,77	12,14	162,82	34,32	2,94		

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



# ISKOLA ÉTTEREM