



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.04.15. - 2024.04.21.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 04. 15. hétfő (00530) Alsós Komló	T	Tejeskávé	629,19	150,52	6,95	3,03	1,63	23,58	11,99	0,27		
		Natúr vajkrém	246,40	58,95	1,80	6,00	3,60	0,64	0,64	0,16		
		Uborka	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
		Teljes kiőrlésű zsemle	459,80	110,00	3,75	0,65	0,15	20,65	0,25	0,60		
		Zellerkrémleves	398,16	95,26	3,29	2,70	0,50	13,94	0,54	0,44		
		Mustáros kakukkfűves sertésragu	795,18	190,23	17,59	11,38	2,85	4,14	0,25	0,68		
		Sárgarépás barnarizs	1 305,01	311,05	5,96	6,76	0,79	56,43	0,49	0,90		
		Kinder tejszelet	493,24	118,00	2,20	7,80	4,60	9,50	8,30	0,17		
		Banán	351,02	83,98	1,04	0,08	0,00	19,36	0,00	0,04		
		Összesen:	4 692,74	1 121,52	42,88	38,43	14,12	148,75	22,46	3,27		
2024. 04. 16. kedd (00530) Alsós Komló	T	Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
		Fatörzs kifli	781,66	187,00	4,20	6,75	2,50	26,80	6,10	0,50		
	E	Zöldborsóleves	415,99	99,38	4,45	1,91	0,24	15,70	0,15	0,76		
		Csirkés carbonara	866,92	207,40	17,53	12,48	4,58	4,90	0,00	0,91		
		Tészta köret	1 328,26	317,77	9,10	6,18	0,95	56,00	0,77	0,54		
	U	Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2024. 04. 16. kedd (00530) Alsós Komló	U	Teljes kiőrl.kifli	503,69	120,50	3,70	1,80	0,85	21,00	1,30	0,60	
		Zala felvágott	242,02	57,90	3,90	4,50	1,62	0,45	0,06	0,50	
		Paprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00	
		Összesen:	4 707,88	1 126,16	51,76	38,46	13,08	139,02	8,40	4,18	
2024. 04. 17. szerda (00530) Alsós Komló	T	Tea	163,71	39,17	0,40	0,08	0,00	9,13	8,99	0,00	
		Tolle trappista sajt	453,53	108,50	9,70	9,84	6,25	0,56	0,00	0,85	
		Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,06	0,01	1,20	0,00	0,00	
		Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54	
	E	Csontleves	259,41	62,06	2,48	1,16	0,02	10,22	0,55	1,34	
		Sertéspaprikás	926,25	221,59	17,91	14,52	4,50	4,55	0,75	1,03	
		Bulgur	1 177,12	281,61	8,60	5,57	0,69	53,11	0,00	0,23	
		Körte	221,35	52,95	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,01	
	U	Kakaós csiga	718,96	172,00	2,75	7,40	4,00	23,25	7,60	0,25	
		Összesen:	4 614,93	1 104,05	48,42	40,37	15,83	142,94	18,07	4,25	
2024. 04. 18. csütörtök (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	
		Füstölt ínycsontsonka	128,10	30,65	4,92	0,69	0,27	1,05	0,12	0,66	
		Paprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00	





ISKOLA ÉTTEREM

2024. 04. 18. csütörtök (00530) Alsós Komló		T	E	U	Összesen:								
2024. 04. 18. csütörtök (00530) Alsós Komló	T	Teljes kiőrlésű zsemle	459,80	110,00	3,75	0,65	0,15	20,65	0,25	0,60			
		E	Zöldséges karfiolleves	308,75	73,86	2,68	1,86	0,23	11,43	0,65	0,75		
			Erdélyi sertéstokány	1 156,02	276,56	19,62	17,16	5,96	10,48	1,03	0,66		
			Galuska	1 399,29	334,76	8,10	7,01	0,99	59,40	0,90	0,45		
		Csemege uborka	42,00	10,05	0,42	0,07	0,00	1,68	1,33	0,70			
		U	Gyümölcsjoghurt	391,88	93,75	4,00	1,25	0,88	15,00	12,50	0,08		
			Kifli	625,05	149,53	4,95	1,26	0,27	28,71	1,08	0,49		
		Összesen:	5 193,27	1 242,41	55,81	34,26	10,81	172,01	29,87	4,70			
2024. 04. 19. péntek (00530) Alsós Komló	T	Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27			
		Körözött	215,96	51,67	4,99	2,76	1,73	1,59	0,88	0,23			
		Kukoricás kenyér	714,78	171,00	5,76	0,60	0,00	35,40	0,00	0,72			
	E	Felesborsógulyás	920,59	220,24	15,61	6,66	1,59	24,13	0,12	0,77			
		Kakaós piskóta	867,57	207,55	6,36	4,69	1,64	34,17	18,01	0,43			
		Vanília sodó	551,64	131,97	4,43	2,39	1,26	23,04	11,01	0,17			
		Alma	174,50	41,75	0,48	0,48	0,00	8,40	0,00	0,01			
	U	Paprikás szalámi	353,00	84,45	3,06	6,45	2,97	0,57	0,06	0,60			
		Delma szendvics margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,31	0,02	0,02	0,04			
Uborka		14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01				



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2024. 04. 19	00530	U	Teljes kiőrlésű zsemle	459,80	110,00	3,75	0,65	0,15	20,65	0,25	0,60		
			Összesen:	4 715,92	1 128,22	51,56	28,71	11,28	159,08	30,35	3,85		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



ISKOLA ÉTTEREM