



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.04.22. - 2024.04.28.

	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. 22. hétfő (00530) Alsós Komló	T	Kakaó	620,19	148,37	6,99	3,22	1,76	22,69	11,99	0,27			
		Főtt tojás	207,14	49,55	4,05	3,60	0,93	0,18	0,00	0,11			
		Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04			
		Hónapos retek	18,27	4,37	0,36	0,03	0,00	0,66	0,00	0,04			
		Teljes kiőrlésű zsemle	459,80	110,00	3,75	0,65	0,15	20,65	0,25	0,60			
		E	Karalábéleves	451,84	107,96	3,48	4,24	1,81	13,65	1,36	0,78	 	
			Tavaszi rizseshús	1 742,78	416,93	19,83	10,76	2,41	59,62	0,00	1,46		
			Amerikai káposztasaláta	447,52	107,06	1,44	7,28	1,23	8,79	3,05	0,92	 	
		U	Vaníliaízű puding kakaós öntettel	391,88	93,75	1,50	1,13	0,75	19,25	14,88	0,80		
			Kifli	625,05	149,53	4,95	1,26	0,27	28,71	1,08	0,49	 	
		Összesen:	5 002,09	1 196,52	46,37	33,17	9,61	174,22	32,63	5,51			
2024. 04. 23. 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	Daragaluskaleves	408,67	97,77	2,20	4,19	0,50	12,57	0,06	0,50	 		
		Baconos-sajtos hal	968,50	231,70	17,80	15,29	6,09	4,81	0,64	1,37	 		
		Spagetti	1 299,04	310,77	10,50	7,02	0,96	51,03	0,00	0,74	 		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM




































2024. 04. 23. kedd (00530) Alsós Komló		U	Ízes sonka	127,91	30,60	4,50	1,20	0,48	0,45	0,03	0,54	
			Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04	
			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	
			Összesen:	4 635,46	1 108,96	53,27	38,88	13,17	132,44	7,80	4,66	
2024. 04. 24. szerda (00530) Alsós Komló		T	Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	
			Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04	
			Eper dzsem gyümölcsdarabokkal	171,38	41,00	0,08	0,05	0,00	9,95	9,07	0,00	
			Császárszemle	687,40	164,45	5,33	1,37	0,39	31,52	0,45	0,91	
		E	Zöldségleves	268,24	64,06	1,87	1,73	0,24	9,93	0,71	1,16	
			Miccs	1 037,39	248,18	13,00	21,78	7,32	0,00	0,00	1,20	
			Fehérbabfőzelék	1 248,75	298,75	15,10	7,80	2,19	41,72	0,64	0,23	
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45	
			Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01	
		U	Majorannás májas	309,74	74,10	3,48	6,00	2,46	1,68	0,39	0,54	
			Zöldhagyma	40,50	9,69	0,55	0,06	0,01	2,20	0,00	0,01	
			Teljes kiőrl.kifli	503,69	120,50	3,70	1,80	0,85	21,00	1,30	0,60	
			Összesen:	5 382,70	1 287,62	55,15	46,11	15,69	158,32	12,73	5,42	



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

2024. 04. 25. csütörtök (00530) Alsós Komló													
2024. 04. 25. csütörtök (00530) Alsós Komló	T	Tejeskávé	629,19	150,52	6,95	3,03	1,63	23,58	11,99	0,27	 		
		Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,02	0,04		
		Pick sajtos-snidlinges párizsi	279,64	66,90	3,30	5,70	2,34	0,60	0,12	0,12	0,63	 	
		Teljes kiórl.kifli	503,69	120,50	3,70	1,80	0,85	21,00	1,30	0,60	0,60		
	E	Rostos almálé (100%-os)	579,67	138,68	0,18	0,00	0,00	35,00	0,00	0,02	0,02		
		Szezámós rántott csirkemell	1 528,32	365,63	28,75	18,27	2,48	20,90	0,32	0,63	0,63	    	
		Hagymás burgonyapüré	697,78	166,93	4,02	3,37	0,86	29,08	2,32	2,12	2,12	      	
		Csemege uborka	42,00	10,05	0,42	0,07	0,00	1,68	1,33	0,70	0,70		
	U	Meggyes muffin	1 021,80	244,45	3,13	11,76	5,34	31,19	15,29	2,25	2,25	  	
		Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01	0,01		
Összesen:		5 465,12	1 307,45	50,87	45,40	13,80	170,05	32,69	7,27	7,27			
2024. 04. 26. péntek (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	0,30	      	
	E	Erdélyi csorbaleves	697,24	166,81	12,46	5,48	1,39	16,38	0,65	0,55	0,55	     	
		Túrós batyú	1 212,20	290,00	6,90	12,80	6,60	36,50	8,60	0,48	0,48	  	
		Banán	526,53	125,96	1,56	0,12	0,00	29,04	0,00	0,07	0,07		
	U	Mozzarella sajt	413,01	98,81	6,80	7,56	4,02	0,78	0,00	0,33	0,33		





ISKOLA ÉTTEREM

2024. 04. 26. péntek (00530) Alsós Komló	U	Delma szendvics margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,31	0,02	0,02	0,04		
		Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,06	0,01	1,20	0,00	0,00		
		Teljes kiőrlésű zsemle	459,80	110,00	3,75	0,65	0,15	20,65	0,25	0,60		
		Összesen:	4 618,05	1 104,80	45,63	33,53	15,28	150,07	21,12	2,77		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



ISKOLA ÉTTEREM