



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.04.29. - 2024.05.05.

| | 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. 29. hétfő (00530) Alsós Komló | T | Tea | 163,71 | 39,17 | 0,40 | 0,08 | 0,00 | 9,13 | 8,99 | 0,00 | | |
| | | Tejfölös túró | 195,42 | 46,75 | 4,84 | 2,61 | 1,65 | 0,85 | 0,85 | 0,33 | | |
| | | 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 | | |
| | | E Karfiollevés | 429,44 | 102,74 | 3,57 | 4,80 | 1,84 | 11,21 | 0,91 | 0,29 | | |
| | | Bolognai spagetti | 2 370,22 | 567,04 | 25,39 | 25,30 | 8,64 | 58,64 | 4,00 | 1,28 | | |
| | | Körte | 177,08 | 42,36 | 0,32 | 0,24 | 0,00 | 9,60 | 0,00 | 0,00 | | |
| | | U Duplakakaós tekercs | 1 970,87 | 471,50 | 5,64 | 23,81 | 11,62 | 57,50 | 27,03 | 0,69 | | |
| | Összesen: | | 5 835,00 | 1 395,94 | 44,22 | 58,73 | 24,60 | 168,83 | 43,08 | 3,19 | | |
| 2024. 04. 30. kedd (00530) Alsós Komló | T | Tej | 507,15 | 121,33 | 8,50 | 3,75 | 2,04 | 13,25 | 0,00 | 0,33 | | |
| | | Gyulai kolbászos vajkrém | 284,24 | 68,00 | 0,78 | 6,80 | 4,20 | 0,68 | 0,58 | 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 | | |
| | E Tarhonyaleves | 305,59 | 73,11 | 2,04 | 1,79 | 0,18 | 11,78 | 0,68 | 0,78 | | | |
| | Dinó figurák | 634,27 | 151,74 | 5,70 | 7,77 | 1,58 | 13,82 | 0,43 | 0,77 | | | |
| | Zöldborsófőzelék | 912,14 | 218,22 | 11,59 | 5,82 | 0,81 | 29,33 | 1,50 | 0,27 | | | |



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

| 2024. 04. 30. kedd (00530) Alsós Komló | | E | Teljes kiőrlésű kenyér | 667,13 | 159,60 | 5,88 | 1,44 | 0,36 | 28,92 | 0,18 | 0,54 | |
|--|---|---|----------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|
| 2024. 04. 30. kedd (00530) Alsós Komló | E | U | 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: | 4 629,32 | 1 107,51 | 41,78 | 35,93 | 13,92 | 147,80 | 11,92 | 3,67 | |
| | | | | | | | | | | | | |
| 2024. 05. 02. csütörtök (00530) Alsós Komló | T | | Tejeskávé | 629,19 | 150,52 | 6,95 | 3,03 | 1,63 | 23,58 | 11,99 | 0,27 | |
| | | | Delma szendvics margarin | 37,62 | 9,00 | 0,02 | 1,00 | 0,31 | 0,02 | 0,02 | 0,04 | |
| | | | Debreceni csirkemell sonka | 115,37 | 27,60 | 4,65 | 0,27 | 0,12 | 1,59 | 0,18 | 0,69 | |
| | | | 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 | | Burgonyaleves | 549,18 | 131,38 | 3,51 | 4,21 | 1,78 | 19,50 | 1,32 | 0,93 | |
| | | | Lecsós csirkemáj | 681,50 | 163,04 | 18,70 | 6,66 | 1,68 | 6,82 | 0,27 | 0,48 | |
| | | | Párolt rizs | 1 270,01 | 303,83 | 5,70 | 6,72 | 0,78 | 54,75 | 0,43 | 0,27 | |
| | | | Narancs | 138,49 | 33,13 | 0,48 | 0,16 | 0,00 | 6,80 | 0,00 | 0,01 | |
| | 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 | |
| | | | 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: | 5 010,17 | 1 198,60 | 58,28 | 32,34 | 12,20 | 164,94 | 14,48 | 4,57 | |



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|--|
| 2024. 05. 03. péntek (00530) Alsós Komló | T | Tej | 405,72 | 97,06 | 6,80 | 3,00 | 1,63 | 10,60 | 0,00 | 0,27 | | |
| | | Sajtos pogácsa | 1 345,21 | 321,82 | 7,82 | 16,83 | 7,82 | 39,10 | 1,02 | 0,00 | | |
| | E | Csirkeraguleves | 524,83 | 125,56 | 13,36 | 2,90 | 0,42 | 11,24 | 0,09 | 0,73 | | |
| | | Szilvatöltelékes gombóc fahéjas porcukorral | 1 899,11 | 454,33 | 8,65 | 5,93 | 1,00 | 87,11 | 32,77 | 0,67 | | |
| | | Alma | 116,33 | 27,83 | 0,32 | 0,32 | 0,00 | 5,60 | 0,00 | 0,01 | | |
| | U | Csemege szalámi | 328,55 | 78,60 | 2,70 | 7,50 | 3,15 | 0,06 | 0,06 | 0,50 | | |
| | | 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 | | |
| | | Teljes kiőrl.kifli | 503,69 | 120,50 | 3,70 | 1,80 | 0,85 | 21,00 | 1,30 | 0,60 | | |
| | | Összesen: | 5 179,33 | 1 239,07 | 43,73 | 39,31 | 15,18 | 175,39 | 35,26 | 2,86 | | |

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



ISKOLA ÉTTEREM