



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.05.06. - 2024.05.12.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2024. 05. 06. hétfő (00530) Alsós Komló	T	Kakaó	620,19	148,37	6,99	3,22	1,76	22,69	11,99	0,27			
		Delma szendvics margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,31	0,02	0,02	0,02	0,04		
		Pick sertés párizsi	259,58	62,10	3,60	5,10	2,10	0,42	0,12	0,66	0,66		
		Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,06	0,01	1,20	0,00	0,00	0,00		
		Teljes kiörl.kifli	503,69	120,50	3,70	1,80	0,85	21,00	1,30	0,60	0,60		
		E Tavaszi zöldségleves vajgaluskával	344,64	82,45	2,94	3,44	0,94	9,80	0,55	0,74	0,74	 	
		Gyros, Tsatsiki, Petr.burgonya	2 054,73	491,56	32,19	15,20	3,52	54,45	0,00	0,59	0,59		
		Pírtott pita	75,15	17,98	0,05	1,86	0,21	0,22	0,00	0,00	0,00		
		U Banán	351,02	83,98	1,04	0,08	0,00	19,36	0,00	0,04	0,04		
		Kinder tejszelet	493,24	118,00	2,20	7,80	4,60	9,50	8,30	0,17	0,17	 	
Összesen:			4 767,33	1 140,51	53,03	39,56	14,30	138,66	22,28	3,11			
2024. 05. 07. kedd (00530) Alsós Komló	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	0,84		
		Fehér kenyér	597,00	142,82	4,75	0,50	0,00	28,75	0,05	0,75	0,75		
		Ketchup	67,09	16,05	0,18	0,06	0,01	3,60	3,15	0,27	0,27		
	E Narancslé	378,00	90,00	1,40	0,40	0,10	18,80	18,80	0,00	0,00			



ISKOLA ÉTTEREM

2024. 05. 07. kedd		(00530) Alsós Komló											
E	Flecken szelet	776,43	185,75	17,37	11,20	2,84	3,66	0,14	0,81				
	Kukoricás rizs	1 249,79	298,99	6,47	7,46	0,89	51,11	0,49	0,86				
	Céklasaláta	108,26	25,90	0,49	0,07	0,00	5,74	4,34	0,53				
U	Tolle trappista sajt	453,53	108,50	9,70	9,84	6,25	0,56	0,00	0,85				
	Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04				
	Paprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00				
	Teljes kiőrlésű zsemle	459,80	110,00	3,75	0,65	0,15	20,65	0,25	0,60				
	Összesen:	4 773,93	1 141,66	50,09	41,35	13,62	142,92	36,23	5,55				
2024. 05. 08. szerda		(00530) Alsós Komló											
T	Tej	608,58	145,59	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40				
	Delma szendvics 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	Zöldséges karalábéleves	328,92	78,55	2,60	1,82	0,25	12,62	0,72	0,77				
	Halfilé bakonyi módra	817,10	195,48	15,15	11,90	3,63	5,96	0,78	0,55				
	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	Sváb füstölt sonka	126,65	30,30	4,92	0,69	0,27	1,05	0,12	0,66				
	Delma szendvics margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,31	0,02	0,02	0,04				



ISKOLA ÉTTEREM

2024. 05. 08.	(00530) Alsós Komló	U	Uborka	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01	
			Teljes kiórl.kifli	503,69	120,50	3,70	1,80	0,85	21,00	1,30	0,60	
			Összesen:	4 624,75	1 106,26	50,82	29,12	8,75	160,84	11,19	3,91	
2024. 05. 09. 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	0,04	
			Főtt tojás	207,14	49,55	4,05	3,60	0,93	0,18	0,00	0,11	
			Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,06	0,01	1,20	0,00	0,00	
			Teljes kiórlésű zsemle	459,80	110,00	3,75	0,65	0,15	20,65	0,25	0,60	
		E	Lebbencsleves	519,99	124,40	3,02	4,44	1,10	17,69	0,58	1,01	
			Aprópecsenye	714,04	170,82	17,15	10,22	2,73	2,36	0,20	0,76	
			Finomfőzelék	672,23	160,82	6,44	5,74	0,85	20,53	1,93	0,98	
			Teljes kiórlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45	
		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:	4 806,70	1 149,91	54,78	33,45	9,77	155,64	31,45	4,71			
2024. 05. 10. péntek	(00530) Alsós Komló	T	Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	
			Sajtos retekkrém	204,76	48,98	2,41	3,53	2,28	2,01	1,20	0,19	
			Kukoricás kenyér	595,65	142,50	4,80	0,50	0,00	29,50	0,00	0,60	



ISKOLA ÉTTEREM

2024. 05. 10. péntek (00530) Alsós Komló	E	Becsinált leves	699,44	167,33	12,19	8,14	3,05	11,05	1,07	1,02		
		Mákos metélt	2 072,68	495,86	14,60	14,66	2,96	75,79	19,98	1,62		
		Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
	U	Pick tavaszi felvágott	262,09	62,70	3,60	5,10	2,10	0,57	0,18	0,66		
		Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04		
		Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
		Teljes kiőrl.kifli	503,69	120,50	3,70	1,80	0,85	21,00	1,30	0,60		
		Összesen:	4 914,36	1 175,68	48,68	38,11	13,17	156,74	23,75	5,01		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!