



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

	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. 13. 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	0,02		
		Paprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
		Kemencés sült csirkemell sonka	122,89	29,40	5,70	0,45	0,18	0,60	0,27	0,50		
		Császárszemle	687,40	164,45	5,33	1,37	0,39	31,52	0,45	0,91		
		E Csontleves	259,41	62,06	2,48	1,16	0,02	10,22	0,55	1,34		
		Znaimi sertésborda	953,63	228,14	18,10	15,40	5,09	4,03	1,04	0,97		
		Petrezselymes burgonya	922,82	220,77	5,82	0,93	0,11	46,15	0,00	0,42		
		Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
		U Vaniliás puding csoki öntettel	391,88	93,75	1,37	1,00	0,62	19,62	14,75	0,85		
Kifli	625,05	149,53	4,95	1,26	0,27	28,71	1,08	0,49				
		Összesen:	5 201,40	1 244,35	56,02	27,08	9,04	188,56	30,30	6,24		
2024. 05. 14. kedd	(00530) Alsós Komló	T Tej	608,58	145,59	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40		
		Csokoládés gabonagolyó	672,00	160,77	2,32	1,40	0,32	33,60	13,32	0,00		
		E Fokhagymakrém leves	439,82	105,22	3,34	4,81	1,73	12,02	1,13	0,94		
		Görög csirke paradicsomszószban	724,69	173,37	16,17	9,73	1,63	3,92	0,68	0,39		



ISKOLA ÉTTEREM

2024. 05. 14. kedd		(00530) Alsós Komló											
E	Tészta köret	1 328,26	317,77	9,10	6,18	0,95	56,00	0,77	0,54				
	Banán	351,02	83,98	1,04	0,08	0,00	19,36	0,00	0,04				
U	Kenőmájas	321,90	76,64	3,00	6,69	3,24	0,51	0,00	0,45				
	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				
	Összesen:	4 964,70	1 187,37	49,17	35,22	11,16	162,82	17,20	3,37				
2024. 05. 15. szerda		(00530) Alsós Komló											
T	Tea	163,71	39,17	0,40	0,08	0,00	9,13	8,99	0,00				
	Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04				
	Mozzarella sajt	413,01	98,81	6,80	7,56	4,02	0,78	0,00	0,33				
	Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,06	0,01	1,20	0,00	0,00				
	Teljes kiőrl.kifli	503,69	120,50	3,70	1,80	0,85	21,00	1,30	0,60				
E	Zöldséges reszelttészta leves	305,40	73,06	2,27	1,55	0,19	12,31	0,11	1,28				
	Sertéspörkölt	806,92	193,04	17,31	12,12	2,94	3,40	0,14	0,44				
	Felesborsófőzelék	925,52	221,42	12,06	4,14	0,52	33,72	0,00	1,00				
	Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45				
U	Meggyes muffin	1 021,80	244,45	3,13	11,76	5,34	31,19	15,29	2,25				
	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01				
	Összesen:	4 906,49	1 173,81	51,29	41,67	14,47	143,85	26,00	6,40				



ISKOLA ÉTTEREM

2024. 05. 16. csütörtök (00530) Alsós Komló												
T	Tejeskávé	629,19	150,52	6,95	3,03	1,63	23,58	11,99	0,27			
	Magyaros vajkrém	246,40	58,95	0,80	4,00	0,00	0,64	0,00	0,00			
	Teljes kiőrlésű zsemle	459,80	110,00	3,75	0,65	0,15	20,65	0,25	0,60			
	E	Gyümölcsleves	591,29	141,46	3,08	0,85	0,38	29,46	14,99	0,37		
		Fűszeres csirkecombfilé	576,01	137,80	15,64	7,78	1,33	0,08	0,00	0,58		
		Sárgarépás rizs	1 163,14	278,26	5,17	6,74	0,78	48,84	0,27	0,49		
	Görög saláta	328,69	78,63	2,11	5,31	1,20	6,93	0,00	0,46			
U	Sajtos perec	830,50	198,68	7,10	5,30	2,65	29,85	3,80	0,50			
Összesen:		4 825,02	1 154,30	44,60	33,66	8,12	160,03	31,30	3,27			
2024. 05. 17. péntek (00530) Alsós Komló												
T	Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27			
	Delma szendvics margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,31	0,02	0,02	0,04			
	Paprikás szalámi	353,00	84,45	3,06	6,45	2,97	0,57	0,06	0,60			
	Uborka	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01			
	Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45			
E	Májgaluska leves	632,43	151,30	12,07	4,06	0,92	16,19	0,25	0,41			
	Császármorzsa	2 284,50	546,53	14,60	19,37	4,76	77,42	1,87	1,00			
	Gyümölcsöntet	188,24	45,03	0,45	0,07	0,00	10,13	5,00	0,01			



ISKOLA ÉTTEREM

2024. 05. 17.	(00530) Alsós Komló	U	Gyümölcs joghurt	480,70	115,00	3,38	3,50	2,25	17,50	15,00	0,15		
			Kifli	625,05	149,53	4,95	1,26	0,27	28,71	1,08	0,49	 	
			Összesen:	5 577,94	1 334,43	50,53	39,94	13,41	185,75	23,43	3,43		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!