



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2024. 05. 21. 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	Brokkolikrémleves	431,40	103,21	5,32	2,89	0,62	13,82	0,54	0,36		
			Bulgur	1 177,12	281,61	8,60	5,57	0,69	53,11	0,00	0,23		
			Alma	174,50	41,75	0,48	0,48	0,00	8,40	0,00	0,01		
		Harcsapaprikás	767,31	183,57	14,33	10,58	2,30	7,49	1,04	0,62			
		U	Füstölt ínyenc sonka	128,10	30,65	4,92	0,69	0,27	1,05	0,12	0,66		
			Liga margarin	75,24	18,00	0,04	2,00	0,60	0,04	0,04	0,08		
			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		
Összesen:			4 601,11	1 100,76	51,95	33,60	10,02	148,21	9,84	3,42			
2024. 05. 22. szerda (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			
		Ketchup	67,09	16,05	0,18	0,06	0,01	3,60	3,15	0,27			
		Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45			
	E	Rostos almálé (100%-os)	463,74	110,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01			



ISKOLA ÉTTEREM

2024. 05. 22. szerda (00530) Alsós Komló												
E	Sertésborda parasztosan	2 053,42	491,25	24,01	19,98	4,81	52,39	0,17	0,63			
	Céklasaláta	108,26	25,90	0,49	0,07	0,00	5,74	4,34	0,53			
	Pöttyös Rudi	431,38	103,20	2,85	5,64	4,59	11,79	11,46	0,33			
U	Gouda sajt	522,73	125,06	8,73	9,60	5,38	0,78	0,00	0,72			
	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			
	Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,66	0,00	33,16	0,11	0,60			
	Összesen:	5 571,96	1 333,02	52,83	48,32	18,48	169,22	28,39	4,43			
2024. 05. 23. csütörtök (00530) Alsós Komló												
T	Tejeskávé	629,19	150,52	6,95	3,03	1,63	23,58	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			
	Császárzsemle	687,40	164,45	5,33	1,37	0,39	31,52	0,45	0,91			
E	Köménymaglevés	294,68	70,50	1,24	3,66	0,99	7,41	0,12	0,10			
	Húspogácsa	803,10	192,13	12,80	10,34	2,27	11,48	0,16	0,52			
	Zöldbabfőzelék	833,81	199,48	6,37	9,96	3,10	20,69	0,96	0,25			
	Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54			
U	Gyümölcsös joghurt	358,23	85,70	3,25	2,25	1,50	16,62	15,25	0,00			



ISKOLA ÉTTEREM

2024. 05. 23		00530										
2024. 05. 24. péntek (00530) Alsós Komló	U	Kifli	625,05	149,53	4,95	1,26	0,27	28,71	1,08	0,49		
		Összesen:	5 161,62	1 234,83	51,20	37,94	11,74	169,79	30,21	3,27		
	T	Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
		Tyrokafteri (joghurtos paprikakrém)	121,93	29,17	1,05	1,76	0,91	2,21	0,16	0,11		
		Olivás ciabatta	684,69	163,80	7,91	1,19	0,42	27,93	2,94	1,47		
	E	Legényfogó leves	734,11	175,62	16,45	5,65	2,10	14,48	0,65	0,57		
		Diós metélt	2 167,43	518,52	14,22	18,42	3,74	73,35	19,98	1,13		
		Körte	177,08	42,36	0,32	0,24	0,00	9,60	0,00	0,00		
	U	Füstölt csirkemell sonka	112,86	27,00	4,77	0,24	0,09	1,53	0,18	0,81		
		Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,04		
		Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
		Teljes kiőrlésű zsemle	459,80	110,00	3,75	0,65	0,15	20,65	0,25	0,60		
		Összesen:	4 911,07	1 174,88	55,49	32,17	9,34	160,71	24,18	5,01		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!