



# ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

	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. 27. hétfő (00530) Alsós Komló	T	Tej	608,58	145,59	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40			
		Liga margarin	37,62	9,00	0,02	1,00	0,30	0,02	0,02	0,02	0,04		
		Snidlinges párizsi	243,28	58,20	3,00	4,50	1,20	1,35	0,12	0,12	0,51		
		Paprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00		
		Teljes kiőrl.kifli	503,69	120,50	3,70	1,80	0,85	21,00	1,30	0,60	0,60		
		Daragaluskaleves	408,67	97,77	2,20	4,19	0,50	12,57	0,06	0,50	0,50		
		Füstölt sajtos sertésragu	976,00	233,49	20,94	12,68	4,95	9,04	0,76	0,65	0,65		
		Párolt rizs	1 270,01	303,83	5,70	6,72	0,78	54,75	0,43	0,27	0,27		
		Kinder tejszelet	493,24	118,00	2,20	7,80	4,60	9,50	8,30	0,17	0,17		
		Banán	438,77	104,97	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,06	0,06		
	Összesen:		5 004,43	1 197,23	49,62	43,38	15,62	149,23	10,99	3,20			
2024. 05. 28. kedd (00530) Alsós Komló	T	Kakaó	620,19	148,37	6,99	3,22	1,76	22,69	11,99	0,27			
		Majorannás májas	309,74	74,10	3,48	6,00	2,46	1,68	0,39	0,54	0,54		
		Uborka	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01	0,01		
		Teljes kiőrlésű zsemle	459,80	110,00	3,75	0,65	0,15	20,65	0,25	0,60	0,60		
	E	Zöldséges karfiolleves	308,75	73,86	2,68	1,86	0,23	11,43	0,65	0,75	0,75		



# ISKOLA ÉTTEREM

2024. 05. 28. kedd (00530) Alsós Komló												
E	Görög tejszínes-citromos csirke	874,80	209,28	20,69	12,43	4,26	3,23	0,00	0,37			
	Tészta köret	1 328,26	317,77	9,10	6,18	0,95	56,00	0,77	0,54			
	U Vaníliás ízű krémpuding	512,50	122,02	2,40	3,00	2,10	21,00	0,00	0,20			
	Kifli	625,05	149,53	4,95	1,26	0,27	28,71	1,08	0,49			
	Összesen:	5 053,83	1 208,46	54,34	34,63	12,18	165,90	15,13	3,77			
2024. 05. 29. szerda (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			
	Edámi sajt	388,74	93,00	7,80	6,90	4,65	0,00	0,00	0,54			
	Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	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 rizsleves	241,26	57,72	1,56	0,90	0,11	10,65	0,05	0,11			
	Fokhagymás csirkemell	460,60	110,19	19,95	2,73	0,43	1,29	0,22	0,74			
	Zöldborsófőzelék	912,14	218,22	11,59	5,82	0,81	29,33	1,50	0,27			
	Banán	351,02	83,98	1,04	0,08	0,00	19,36	0,00	0,04			
	Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45			
U Duplakakaós tekercs	1 970,87	471,50	5,64	23,81	11,62	57,50	27,03	0,69				
Összesen:	5 845,91	1 398,55	63,20	47,28	20,72	174,65	30,27	3,75				











# ISKOLA ÉTTEREM

2024. 05. 30. csütörtök (00530) Alsós Komló		T	Meggyes házi joghurt	488,49	116,86	5,65	2,00	1,05	17,61	5,00	0,18	
			Kifli	625,05	149,53	4,95	1,26	0,27	28,71	1,08	0,49	 
		E	Paradicsom leves	616,87	147,58	2,58	3,26	0,40	27,15	17,05	0,29	  
			Pírtott baconos sertésborda	1 007,39	241,00	17,99	16,45	4,21	4,99	0,34	0,68	 
			Petrezselymes burgonya	922,82	220,77	5,82	0,93	0,11	46,15	0,00	0,42	
			Vitamin saláta	180,17	43,10	1,06	0,13	0,01	9,23	5,00	0,24	
		U	Csemege szalámi	328,55	78,60	2,70	7,50	3,15	0,06	0,06	0,50	
			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:	4 691,33	1 122,32	44,88	33,27	9,65	155,47	28,80	3,44	
2024. 05. 31. péntek (00530) Alsós Komló		T	Tej	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33	
			Téliszalámis kockasajt	269,50	64,48	3,50	4,90	3,18	1,68	1,34	0,70	
			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	
		E	Babgulyás	1 027,69	245,86	15,68	9,32	1,88	24,45	0,12	0,77	   
			Túrós batyú	1 212,20	290,00	6,90	12,80	6,60	36,50	8,60	0,48	  
			Alma	174,50	41,75	0,48	0,48	0,00	8,40	0,00	0,01	



# ISKOLA ÉTTEREM

2024. 05. 31. péntek (00530) Alsós Komló	E	Fehér kenyér	238,80	57,13	1,90	0,20	0,00	11,50	0,02	0,30		
	U	Málnás-csokis müzliszelet	451,44	108,00	1,20	3,50	2,40	18,00	8,30	0,08	      	
		Körte	221,35	52,95	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,01		
		Összesen:	4 621,06	1 105,53	42,56	37,08	16,95	147,29	19,68	3,29		

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!