



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.12.16. - 2024.12.22.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
12/16/2024 hétfő (00530) Alsós Komló	T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
		Tejfölös túró	195.42	46.75	4.84	2.61	1.65	0.85	0.85	0.33		
		Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
	E	Brokkolikrémleves	431.40	103.21	5.32	2.89	0.62	13.82	0.54	0.36		
		Csirkepörkölt	677.51	162.08	16.12	8.77	1.44	3.35	0.58	0.91		
		Barna rizs	1 272.76	303.33	5.73	6.72	0.78	54.87	0.54	0.28		
		Csemege uborka	42.00	10.05	0.42	0.07	0.00	1.68	1.33	0.70		
	U	Kinder tejszelet	493.24	118.00	2.20	7.80	4.60	9.50	8.30	0.17		
		Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
			Összesen:	4 614.19	1 102.72	49.33	33.91	11.43	145.62	12.29	3.59	
12/17/2024 kedd (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	0.04		
		Familia toast sonkás szelet	115.37	27.60	3.60	1.20	0.48	0.60	0.12	0.75		
		Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		
		Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
	E	Zöldségleves	268.24	64.06	1.87	1.73	0.24	9.93	0.71	0.38		



ISKOLA ÉTTEREM

12/17/2024 kedd (00530) Alsós Komló												
E	Serpenyősburgonya virslivel	1 434.42	343.16	12.27	13.91	5.04	41.26	0.72	1.63			
	Vegyes vágott savanyúság	58.21	13.93	0.77	0.14	0.07	2.38	0.00	0.42			
	Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54			
U	Sajtos pogácsa	1 345.21	321.82	7.82	16.83	7.82	39.10	1.02	0.00			
	Összesen:	5 129.80	1 227.11	44.42	40.73	16.38	170.20	14.91	4.48			
12/18/2024 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	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.04	0.08			
	Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72			
	Eper dzsem gyümölcsdarabokkal	171.38	41.00	0.08	0.05	0.00	9.95	9.07	0.00			
E	Paradicsom leves	616.87	147.58	2.58	3.26	0.40	27.15	17.05	0.29			
	Csirkecombfilé zöldséges bulgarral	1 513.64	333.89	25.00	6.86	1.27	52.05	0.76	2.19			
	Alma	174.50	41.75	0.48	0.48	0.00	8.40	0.00	0.01			
	Zselés szaloncukor	415.07	99.30	0.33	2.01	0.00	19.56	0.00	0.00			
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:	5 130.39	1 198.78	51.47	28.28	8.82	190.47	28.22	4.75			



ISKOLA ÉTTEREM

12/19/2024 csütörtök (00530) Alsós Komló		T	Tej	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27		
			Csokoládés gabonagolyó	672.00	160.77	2.32	1.40	0.32	33.60	13.32	0.00		
		E	Tarhonyás hús	2 133.64	510.44	27.43	17.79	3.94	59.44	1.35	0.75		
			Rostos almalé (100%-os)	579.67	138.68	0.18	0.00	0.00	35.00	0.00	0.02		
			Céklasaláta	108.26	25.90	0.49	0.07	0.00	5.74	4.34	0.53		
		U	Edámi sajt	453.53	108.50	9.10	8.05	5.43	0.00	0.00	0.63		
			Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
			Jégcsap retek	18.27	4.37	0.36	0.03	0.00	0.66	0.00	0.04		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Összesen:	4 868.51	1 164.72	50.45	31.99	11.77	165.71	19.28	2.88		
12/20/2024 péntek (00530) Alsós Komló		T	Főtt tojás	207.14	49.55	4.05	3.60	0.93	0.18	0.00	0.11		
			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		
			Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		E	Babgulyás	1 029.64	246.33	15.68	9.33	1.88	24.55	0.28	0.79		
			Diós kalács	1 283.26	307.00	6.40	7.90	1.70	51.80	28.60	0.41		
			Fehér kenyér	238.80	57.13	1.90	0.20	0.00	11.50	0.02	0.30		



ISKOLA ÉTTEREM

12/20/2024 péntek (00530) Alsós Komló	E	Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
	U	Csemege szalámi	328.55	78.60	2.70	7.50	3.15	0.06	0.06	0.50		
		Delma szendvics margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.04	0.08		
		Csemege uborka	12.00	2.87	0.12	0.02	0.00	0.48	0.38	0.20		
		Szendvics kifli	634.52	151.80	4.12	1.76	0.88	29.04	1.76	0.61	 	
		Összesen:	4 992.68	1 194.42	47.59	37.81	11.41	161.41	31.31	3.76		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!