



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.04.28. - 2025.05.04.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
4/28/2025 hétfő	(00530) Alsós Komló	T	Tejeskávé	629.19	150.52	6.95	3.03	1.63	23.58	11.99	0.27		
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
			Csirkemell sonka Kedvenc Ízek	135.60	32.44	4.50	1.32	0.42	0.60	0.00	0.00		
			Hónapos retek	12.18	2.91	0.24	0.02	0.00	0.44	0.00	0.03		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		E	Petrezselymes burgonya	922.82	220.77	5.82	0.93	0.11	46.15	0.00	0.42		
			Zöldséges karfiollevés	308.75	73.86	2.68	1.86	0.23	11.43	0.65	0.36		
			Znaimi sertéscomb	953.83	228.19	18.10	15.40	5.09	4.03	1.26	0.97		
			Körte	221.35	52.95	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01		
		U	Sajtos pogácsa	1 345.21	321.82	7.82	16.83	7.82	39.10	1.02	0.00		
			Összesen:	5 122.49	1 225.46	51.43	41.89	15.91	161.45	15.07	2.55		
4/29/2025 kedd	(00530) Alsós Komló	T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Gyulai kolbászos vajkrém	284.24	68.00	0.78	6.80	4.20	0.68	0.40	0.16		
			Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
			Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
		E	Tarhonyaleves	306.57	73.34	2.04	1.79	0.18	11.83	0.70	0.79		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

4/29/2025 kedd	(00530) Alsós Komló	E	Sült csirkecombfilé	493.11	117.97	15.73	5.07	1.03	1.08	0.32	0.78		
			Lencsefőzelék	1 318.52	315.44	17.76	8.58	2.11	41.41	1.04	0.23		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		U	Kinder tejszelet	493.24	118.00	2.20	7.80	4.60	9.50	11.46	0.17		
			Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
			Összesen:	4 872.08	1 165.58	57.26	35.77	14.61	147.21	14.32	3.58		
4/30/2025 szerda	(00530) Alsós Komló	T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	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	Fokhagymakrém leves	439.82	105.22	3.34	4.81	1.73	12.02	1.29	0.94		
			Pirított napraforgómag	146.20	34.98	1.35	2.94	0.00	0.74	0.00	0.00		
			Milánói makaróni	2 388.39	571.38	26.14	25.37	8.67	58.93	3.90	1.20		
		U	Csemege szalámi	328.55	78.60	2.70	7.50	3.15	0.06	0.06	0.50		
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.00	0.04		
			Zöldhagyma	40.50	9.69	0.55	0.06	0.01	2.20	0.00	0.01		
			Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
			Összesen:	5 180.90	1 239.45	51.23	48.74	17.07	146.89	14.78	4.26		



ISKOLA ÉTTEREM



ISKOLA ÉTTEREM

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!



ISKOLA ÉTTEREM