



# ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.09.02. - 2024.09.08.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
9/2/2024 hétfő (00613) Alsós tej-tojásmentes Komló	T Kakaó (TEJMENTES)	509.00	121.77	0.40	2.21	0.33	25.08	12.60	0.04			
	Snidlinges margarin	75.89	18.16	0.05	2.00	0.60	0.07	0.04	0.08			
	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			
	E Lencseleves (TEJ-TOJÁSMENTES)	677.84	162.16	7.84	3.50	0.34	24.46	0.42	0.72			
	Bechameles csirkeragu (tejmentes)	616.07	147.39	20.39	4.73	0.64	5.65	0.50	0.35			
	Spagetti (tojásmentes)	1 187.81	284.17	2.80	5.76	0.70	53.90	2.35	0.72			
	Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01			
	U Párizsi felvágott	265.85	63.60	3.30	5.40	2.04	0.36	0.12	0.50			
	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			
	Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60			
	Összesen:		4 699.97	1 124.42	45.16	26.37	5.11	171.37	16.41	3.68		



# ISKOLA ÉTTEREM

9/3/2024 kedd (00613) Alsós tej-tojásmentes Komló	<b>T</b>	Rizsital	392.92	94.00	0.20	2.00	0.20	19.00	6.60	0.02	
		Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08	
		Csirkemell sonka	136.69	32.70	4.50	1.35	0.42	0.60	0.12	0.66	
		Paprika Kaliforniai	25.80	6.17	0.20	0.06	0.01	1.21	0.00	0.00	
		Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60	
	<b>E</b>	Kertészleves (tojásmentes)	230.49	55.14	1.84	1.06	0.12	9.35	0.24	0.65	
		Lecsós ragu	744.86	178.20	17.48	9.83	2.69	4.68	0.86	0.94	
		Bulgur	1 177.12	281.61	8.60	5.57	0.69	53.11	0.00	0.23	
		Szőlő	337.04	80.63	0.60	0.30	0.00	18.10	0.00	0.01	
	<b>U</b>	Almapüré	221.54	53.00	0.30	0.00	0.00	12.00	12.00	0.00	
		Kenőmájas	321.90	76.64	3.00	6.69	3.24	0.51	0.00	0.45	
		Paprika Kaliforniai	25.80	6.17	0.20	0.06	0.01	1.21	0.00	0.00	
		Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60	
		Összesen:	4 888.29	1 169.08	46.27	31.38	8.83	173.97	21.27	4.24	



# ISKOLA ÉTTEREM

9/4/2024 szerda (00613) Alsós tej-tojásmentes Komló	<b>T</b>	Tea (citrusmentes)	151.37	36.21	0.02	0.01	0.00	8.99	8.99	0.00	
		Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.02	0.04	
		Tavaszi szelet	317.26	75.90	2.85	6.60	2.43	1.29	0.66	0.50	
		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	
	<b>E</b>	Zöldségleves (tojásmentes)	236.33	56.54	1.05	1.59	0.19	9.25	0.20	0.30	
		Znaimi sertéscomb (TEJMENTES)	863.69	206.63	17.58	13.10	3.54	4.34	0.73	0.95	
		Petrezselymes burgonya	922.82	220.77	5.82	0.93	0.11	46.15	0.00	0.42	
		Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54	
	<b>U</b>	Gesztenye Marci	373.69	89.40	1.14	3.15	2.79	14.01	8.70	0.01	
		Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.02	0.04	
		Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60	
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01	
		Összesen:	5 031.55	1 203.73	45.59	31.14	10.35	178.45	19.76	3.86	



# ISKOLA ÉTTEREM

9/5/2024 csütörtök (00613) Alsós tej-tojásmentes Komló												
T	Tea (citrusmentes)	151.37	36.21	0.02	0.01	0.00	8.99	8.99	0.00			
	Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08			
	Pulykamell sonka	136.69	32.70	4.50	1.38	0.51	0.60	0.18	0.66			
	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	Zöldborsóleves (tojásmentes)	394.81	94.45	3.64	1.76	0.19	15.65	0.24	1.07			
	Mustáros sült csirkecombfilé (tejmentes)	794.58	190.09	16.06	11.05	1.68	5.15	0.36	0.39	 		
	Sárgarépás rizs	1 292.63	309.24	5.84	6.75	0.79	55.87	0.00	1.03			
	Almalé 100% HD	384.56	92.00	0.50	0.50	0.00	22.00	20.00	0.01			
U	Meggyes turmix	356.93	85.39	0.36	1.35	0.12	17.70	6.96	0.01			
	Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08			
	Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60			
Összesen:		4 927.93	1 178.93	41.81	28.69	4.79	183.81	37.07	4.39			



# ISKOLA ÉTTEREM

9/6/2024 péntek (00613) Alsós tej-tojásmentes Komló	<b>T</b>	Tea (citrusmentes)	151.37	36.21	0.02	0.01	0.00	8.99	8.99	0.00		
		Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
		Gála csemege karaj	125.40	30.00	4.80	0.90	0.36	0.66	0.15	0.93		
		Paprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
		Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
	<b>E</b>	Rozmaringos csirkeraguleves (tej-tojásment.)	569.99	136.36	12.92	2.59	0.34	14.97	0.24	0.44		
		Pogácsa (tej-tojásmentes)	1 739.61	416.18	12.00	9.03	2.28	72.11	1.14	2.09		
		Alma	174.50	41.75	0.48	0.48	0.00	8.40	0.00	0.01		
		Geszti Eszti	392.50	93.90	1.11	4.32	3.90	11.43	9.15	0.00		
	<b>U</b>	Sárgabarack dzsem	155.71	37.25	0.11	0.01	0.00	9.15	8.23	0.00		
		Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
		Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
		Összesen:	4 630.94	1 107.89	41.12	22.71	8.23	180.20	28.34	4.83		

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!