



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.09.09. - 2024.09.15.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
9/9/2024 hétfő (00551) Alsós hal-marhamentes Komló	T Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33			
	Magyaros vajkrém	246.40	58.95	0.80	4.00	0.00	0.64	0.00	0.00			
	Uborka	7.37	1.76	0.15	0.02	0.00	0.26	0.00	0.00			
	Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60			
	E Csontleves	259.41	62.06	2.48	1.16	0.02	10.22	0.55	0.36			
	Párolt csirkemell	532.88	127.48	19.76	5.00	0.68	0.65	0.14	0.94			
	Erdei gyümölcs mártás	1 090.46	260.88	3.64	12.76	3.88	32.56	16.80	0.37			
	Piritott dara	711.87	170.30	3.76	4.11	0.42	29.36	0.00	0.20			
	U Csemege szalámi	219.03	52.40	1.80	5.00	2.10	0.04	0.04	0.33			
	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			
	Telj.kiörl.zsemle	660.00	157.89	5.83	1.43	0.38	28.38	0.16	0.29			
	Összesen:		4 892.41	1 170.43	51.90	38.82	9.82	145.78	17.71	3.46		



ISKOLA ÉTTEREM

9/10/2024 kedd (00551) Alsós hal-marhamentes Komló												
T	Tej	608.58	145.59	10.20	4.50	2.44	15.90	0.00	0.40			
	Fonottka	675.07	161.50	4.10	3.85	1.60	27.20	5.90	0.36			
E	Hagymaleves	600.79	143.73	4.88	9.17	4.71	10.56	0.82	0.51			
	Taco-barbacue csirkecsíkok	718.88	171.98	16.17	6.41	1.16	10.20	8.81	0.96			
	Zöldséges barnarizs	1 352.69	322.46	6.91	6.81	0.78	58.12	0.00	0.21			
	Szilva	201.32	48.16	0.56	0.14	0.00	10.48	0.00	0.01			
U	Sajtkrém	224.47	53.70	2.49	4.20	2.73	1.47	1.44	0.21			
	Paprika Kaliforniai	38.70	9.26	0.30	0.09	0.01	1.81	0.00	0.00			
	Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60			
Összesen:		4 924.19	1 176.88	49.31	36.97	14.28	156.74	18.27	3.26			
9/11/2024 szerda (00551) Alsós hal-marhamentes Komló												
T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33			
	Majorannás májas	309.74	74.10	3.48	6.00	2.46	1.68	0.39	0.54			
	Paradicsom	18.31	4.38	0.20	0.04	0.01	0.80	0.00	0.00			
	Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45			
E	Karalábéleves	451.84	107.96	3.48	4.24	1.81	13.65	1.36	0.78			
	Szezámós rántott csirkemell	1 528.32	365.63	28.75	18.27	2.48	20.90	0.32	0.63			



ISKOLA ÉTTEREM

9/11/2024 szerda		00551) Alsós hal-marhamentes Komló												
9/11/2024 szerda	00551) Alsós hal-marhamentes Komló	E	Burgonyapüré	590.22	141.20	3.88	1.04	0.60	28.08	2.32	1.72			
			Vitamin saláta	180.17	43.10	1.06	0.13	0.01	9.23	5.00	0.24			
		U	Kakaós csiga	718.96	172.00	2.75	7.40	4.00	23.25	7.60	0.25			
			Alma	174.50	41.75	0.48	0.48	0.00	8.40	0.00	0.01			
Összesen:				5 035.15	1 204.45	57.48	42.55	13.71	143.34	17.14	4.95			
9/12/2024 csütörtök	00551) Alsós hal-marhamentes Komló	T	Tejeskávé	629.19	150.52	6.95	3.03	1.63	23.58	11.99	0.27			
			Natúr vajkrém	333.56	79.80	5.60	8.20	5.40	0.96	0.78	0.05			
			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	0.76	0.79			
			Dinó figurák	634.27	151.74	5.70	7.77	1.58	13.82	0.43	0.77			
			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			
			Szőlő	337.04	80.63	0.60	0.30	0.00	18.10	0.00	0.01			
		U	Tejhabos puding	643.72	154.00	1.40	4.20	3.50	27.48	21.70	0.26			
			Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49			
Összesen:				5 470.14	1 308.64	43.24	38.60	16.17	194.74	38.13	4.03			



ISKOLA ÉTTEREM

9/13/2024 péntek (00551) Alsós hal-marhamentes Komló	T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33	
		Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04	
		Ízes sonka	127.91	30.60	4.50	1.20	0.48	0.45	0.03	0.54	
		Paradicsom	18.31	4.38	0.20	0.04	0.01	0.80	0.00	0.00	
		Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45	
	E	Sajtos-tejfölös tészta	1 777.23	425.17	16.74	16.42	7.18	52.31	1.28	0.84	
		Snidlinges májgombóclevés	703.81	168.37	12.63	5.03	1.03	17.73	0.18	0.42	
	U	Málnás-csokis müzliszelet	451.44	108.00	1.20	3.50	2.40	18.00	8.30	0.08	
		Banán	526.53	125.96	1.56	0.12	0.00	29.04	0.00	0.07	
		Összesen:	4 705.94	1 125.81	50.25	32.26	13.74	155.70	9.96	2.77	

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!