



# ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.09.09. - 2024.09.15.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
9/9/2024 hétfő (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			
	Halkrém	539.22	129.00	5.44	11.90	2.64	0.04	0.04	0.38			
	Uborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01			
	Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60			
	<b>E</b> Csontleves (tojásmentes)	232.69	55.67	1.64	0.94	0.03	10.02	0.24	0.30			
	Párolt csirkemell	536.04	128.24	19.84	5.00	0.67	0.81	0.00	1.14			
	Erdei gyümölcs mártás (tejmentes)	906.60	216.89	2.01	7.96	0.90	33.96	17.31	0.30			
	Piritott dara	711.87	170.30	3.76	4.11	0.42	29.36	0.00	0.20			
	<b>U</b> 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			
	Tej.kiőr.l.zsemle	660.00	157.89	5.83	1.43	0.38	28.38	0.16	0.29			
	Összesen:		4 734.01	1 132.53	46.62	40.46	8.49	142.38	26.82	3.76		



# ISKOLA ÉTTEREM

9/10/2024 kedd (00613) Alsós tej-tojásmentes Komló	T	Rizsital	392.92	94.00	0.20	2.00	0.20	19.00	6.60	0.02	
		Gála sült sonka	129.16	30.90	5.70	0.72	0.30	0.39	0.30	0.87	
		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	
		Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08	
	E	Köménymagleves (tojásmentes)	333.51	79.79	1.20	2.92	0.33	11.46	0.35	0.45	
		Ketchupos csirkecomb (tejm.)	573.85	137.28	16.89	6.54	1.32	2.52	1.47	0.91	
		Zöldséges barnarizs	1 348.10	321.36	6.79	6.80	0.78	58.00	0.00	0.21	
		Szilva	301.99	72.25	0.84	0.20	0.00	15.72	0.00	0.01	
	U	Pulykamell sonka	136.69	32.70	4.50	1.38	0.51	0.60	0.18	0.66	
		Liga margarin	112.86	27.00	0.06	3.00	0.90	0.06	0.06	0.12	
		Paprika Kaliforniai	38.70	9.26	0.30	0.09	0.01	1.81	0.00	0.00	
		Teljes kiórl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60	
	Összesen:		4 667.71	1 115.53	46.03	28.17	5.81	164.97	10.41	4.53	



# ISKOLA ÉTTEREM

9/11/2024 szerda (00613) Alsós tej-tojásmentes Komló												
9/11/2024 szerda (00613) Alsós tej-tojásmentes Komló	T	Tea (citrusmentes)	151.37	36.21	0.02	0.01	0.00	8.99	8.99	0.00		
		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	Zöldséges karalábéleves (tojásmentes)	294.44	70.44	1.67	1.65	0.19	11.95	0.24	0.69		
		Rostonhal	484.51	115.91	12.18	7.07	1.31	0.00	0.00	0.59		
		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		
		Almalé 100% HD	384.56	92.00	0.50	0.50	0.00	22.00	20.00	0.01		
	U	Kakaós csiga (tej-tojásmentes)	1 514.40	362.30	8.21	6.16	0.81	68.02	19.98	0.34		
Alma		145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01			
Összesen:		4 961.67	1 187.00	38.44	24.09	5.20	199.92	54.75	3.29			
9/12/2024 csütörtök (00613) Alsós tej-tojásmentes Komló	T	Tejeskávé (TEJMENTES)	515.69	123.37	0.35	2.03	0.20	25.98	12.60	0.02		
		Petrezselymes margarin	75.37	18.03	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
		Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
	E	Tarhonyaleves (tojásmentes)	281.77	67.41	1.17	1.65	0.20	11.65	0.41	0.72		



# ISKOLA ÉTTEREM

9/12/2024 csütörtök (00613) Alsós tej-tojásmentes Komló		E	Vagdalt szelet (tojásmentes)	924.72	221.23	10.65	14.50	4.53	11.44	0.09	0.75	
			Magyaros zöldbabfőzelék	639.11	152.90	5.08	6.14	0.63	18.93	0.00	0.69	
			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	Alpro vaníliás desszert	454.58	108.75	4.00	2.25	0.38	17.75	13.75	0.18	
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04	
			Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60	
			Összesen:	5 088.03	1 217.24	37.15	32.62	7.35	186.64	27.45	4.23	
9/13/2024 péntek (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	
			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	Snidlinges májraguleves (tej-tojásment.)	646.97	154.78	11.40	4.61	0.92	16.52	0.24	0.34	
			Lekváros bukta (tej-tojásmentes)	1 736.40	415.41	7.89	12.20	1.29	67.94	7.82	0.30	
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01	
		U	Geszti Eszti	785.00	187.80	2.22	8.64	7.80	22.86	18.30	0.00	
			Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00	



# ISKOLA ÉTTEREM

9/13/2024 péntek	(00613) Alsós tej- tejfőzettel	U	Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
			Összesen:	5 152.45	1 232.65	37.52	32.20	11.70	191.48	35.70	2.36		

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!