



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.09.09. - 2024.09.15.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
9/9/2024 hétfő (00531) Alsós tejmentes Komló	T 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			
	E Csontleves	245.25	58.67	2.34	1.14	0.02	9.59	0.00	0.29	 		
	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			
	U 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.kiőrl.zsemle	660.00	157.89	5.83	1.43	0.38	28.38	0.16	0.29			
	Összesen:		4 746.57	1 135.53	47.32	40.66	8.48	141.95	26.58	3.75		



ISKOLA ÉTTEREM

9/10/2024 kedd (00531) Alsós tejmentes 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	Köménymaglevés	487.13	116.54	1.63	3.39	0.39	18.51	0.69	0.61	
		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	201.32	48.16	0.56	0.14	0.00	10.48	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 kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60	
		Összesen:	4 720.66	1 128.19	46.18	28.58	5.87	166.78	10.75	4.69	



ISKOLA ÉTTEREM

9/11/2024 szerda (00531) Alsós tejmentes 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	312.41	74.60	2.44	1.79	0.24	11.88	0.07	0.28	
	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 (TEJMENTES)	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:	4 979.64	1 191.16	39.21	24.23	5.25	199.85	54.58	2.88	
9/12/2024 csütörtök (00531) Alsós tejmentes 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	290.06	69.39	1.89	1.77	0.17	11.09	0.11	0.70	
	Vagdalt szelet	941.29	225.19	10.97	14.79	4.60	11.46	0.09	0.76	
	Magyaros zöldbabfőzelék	639.11	152.90	5.08	6.14	0.63	18.93	0.00	0.69	



ISKOLA ÉTTEREM

9/12/2024 csütörtök (00531) Alsós tejmentes Komló		E	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:	5 112.89	1 223.18	38.19	33.03	7.39	186.10	27.15	4.22	
9/13/2024 péntek (00531) Alsós tejmentes 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 májgombóclevés (tejment.)	700.75	167.64	12.55	5.02	1.03	17.65	0.18	0.42	
			Lekváros bukta (TEJMENTES)	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	
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04	



ISKOLA ÉTTEREM

'13/202	00531	U	Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
			Összesen:	5 206.23	1 245.51	38.67	32.61	11.81	192.61	35.64	2.44		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!