



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 (00599) Alsós tojás-diófélék-halment.Komló	T Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33			
	Zala felvágott	242.02	57.90	3.90	4.50	1.62	0.45	0.06	0.50			
	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			
	Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04			
	E 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	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:		4 902.09	1 172.75	54.26	40.10	11.74	145.57	17.34	4.14		



ISKOLA ÉTTEREM

9/10/2024 kedd (00599) Alsós tojás-diófélék-halment.Komló	T	Tej	608.58	145.59	10.20	4.50	2.44	15.90	0.00	0.40		
		Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
		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		
	E	Zöldséges barnarizs	1 348.10	321.36	6.79	6.80	0.78	58.00	0.00	0.21		
		Ketchupos csirkecomb (tejm.)	573.85	137.28	16.89	6.54	1.32	2.52	1.47	0.91		
		Szilva	201.32	48.16	0.56	0.14	0.00	10.48	0.00	0.01		
		Köménymaglevés (tojásmentes)	333.51	79.79	1.20	2.92	0.33	11.46	0.35	0.45		
	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 kiórl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
		Összesen:	4 720.00	1 128.03	53.66	29.43	9.07	157.42	4.99	4.30		



ISKOLA ÉTTEREM

9/11/2024 szerda (00599)		Alsós tojás-diófélék-halment.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	Vitamin saláta	180.17	43.10	1.06	0.13	0.01	9.23	5.00	0.24		
	Párolt sertésszelet	731.93	175.10	17.16	10.70	2.79	2.35	0.09	0.61		
	Zöldséges karalábéleves (tojásmentes)	294.44	70.44	1.67	1.65	0.19	11.95	0.24	0.69		
	Petrezselymes burgonya	922.82	220.77	5.82	0.93	0.11	46.15	0.00	0.42		
	Almalé 100% HD	384.56	92.00	0.50	0.50	0.00	22.00	20.00	0.01		
U	Alma	174.50	41.75	0.48	0.48	0.00	8.40	0.00	0.01		
	Kakaós csiga (tej-tojásmentes)	1 514.40	362.30	8.21	6.16	0.81	68.02	19.98	0.34		
Összesen:		5 593.96	1 338.27	51.98	31.54	8.72	207.93	45.85	3.64		



ISKOLA ÉTTEREM

9/12/2024 csütörtök (00599) Alsós tojás-diófélék-halment.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	Vagdalt szelet (tojásmentes)	924.72	221.23	10.65	14.50	4.53	11.44	0.09	0.75	
		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	
		Tarhonyaleves (tojásmentes)	281.77	67.41	1.17	1.65	0.20	11.65	0.41	0.72	
		Magyaros zöldbabfőzelék	639.11	152.90	5.08	6.14	0.63	18.93	0.00	0.69	
	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:	5 541.09	1 325.62	46.03	41.37	16.67	190.42	36.48	4.38		



ISKOLA ÉTTEREM

9/13/2024 péntek (00599) Alsós tojás-diófélék-halment.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	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	Banán	526.53	125.96	1.56	0.12	0.00	29.04	0.00	0.07	
		Geszti Eszti	392.50	93.90	1.11	4.32	3.90	11.43	9.15	0.00	
		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:	5 427.56	1 298.47	46.11	30.50	9.54	203.73	17.54	2.72	

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!