



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.09.16. - 2024.09.22.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
9/16/2024 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			
	Delma szendvics margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.04	0.08			
	Csirkemell sonka	136.69	32.70	4.50	1.35	0.42	0.60	0.12	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 Zöldségleves (tojásmentes)	236.33	56.54	1.05	1.59	0.19	9.25	0.20	0.30			
	Sertésült csíkok	799.53	191.27	17.54	11.21	2.84	4.80	0.36	1.03			
	Paradicsommártás, Főtt burgonya	1 112.49	266.15	5.47	4.23	0.49	51.24	16.58	0.25			
	Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45			
	U Pogácsa (tej-tojásmentes)	1 159.74	277.45	8.00	6.02	1.52	48.07	0.76	1.39			
	Összesen:		5 155.64	1 233.41	47.10	31.04	7.01	187.79	30.96	4.66		



ISKOLA ÉTTEREM

9/17/2024 kedd (00613) Alsós tej-tojásmentes Komló											
9/17/2024 kedd (00613) Alsós tej-tojásmentes Komló	T	Tea (citrusmentes)	151.37	36.21	0.02	0.01	0.00	8.99	8.99	0.00	
		Főtt bécsi rudacska	458.13	109.60	5.20	10.00	3.08	0.00	0.00	0.84	
		Ketchup	67.09	16.05	0.18	0.06	0.01	3.60	3.15	0.27	
		Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45	
	E	Brokkolikrémleves (TEJMENTES)	341.22	81.63	3.10	2.34	0.24	11.98	0.83	0.61	
		Baconos csirkés penne (tej-tojásmentes)	1 624.89	388.73	19.10	7.66	1.83	58.30	2.85	1.18	
		Körte	221.35	52.95	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01	
		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:	4 931.92	1 179.88	39.41	26.08	6.18	191.87	43.08	4.06		
9/18/2024 szerda (00613) Alsós tej-tojásmentes Komló	T	Tejeskávé (TEJMENTES)	515.69	123.37	0.35	2.03	0.20	25.98	12.60	0.02	
		Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.02	0.04	
		Gépsonka	146.72	35.10	4.59	1.35	0.54	1.14	0.09	0.72	
		Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00	
		Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60	
	E	Zöldséges rizsleves	239.42	57.28	1.53	0.89	0.10	10.59	0.00	0.70	



ISKOLA ÉTTEREM

9/18/2024 szerda (00613)		Alsós tej-tojásmentes Komló									
E	Sertéspörkölt	812.13	194.29	17.32	12.13	2.95	3.67	0.58	0.49		
	Babfőzelék (TEJMENTES)	1 007.33	240.99	12.39	5.30	0.61	35.66	0.00	0.80		
	Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
	U 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:		5 189.89	1 241.61	53.37	29.67	8.12	186.05	22.27	4.48		
9/19/2024 csütörtök (00613)		Alsós tej-tojásmentes Komló									
T	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		
	Akácmez	25.41	6.08	0.01	0.00	0.00	1.64	0.00	0.00		
	Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
E	Almalé 100% HD	384.56	92.00	0.50	0.50	0.00	22.00	20.00	0.01		
	Petrezselymes burgonya	922.82	220.77	5.82	0.93	0.11	46.15	0.00	0.42		
	Sült csirkemell	490.23	117.28	19.89	3.60	0.52	1.20	0.14	0.74		
	Uborka saláta	99.16	23.72	0.80	0.08	0.00	4.94	3.50	0.12		
	Szőlő	337.04	80.63	0.60	0.30	0.00	18.10	0.00	0.01		
	Geszti Eszti	392.50	93.90	1.11	4.32	3.90	11.43	9.15	0.00		



ISKOLA ÉTTEREM

9/19/2024 csütörtök		(00613) Alsós tej- tojásmentes Komló										
U	Párizsi felvágott	265.85	63.60	3.30	5.40	2.04	0.36	0.12	0.50			
	Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08			
	Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00			
	Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60			
	Összesen:	4 640.54	1 110.18	42.03	22.53	8.12	179.61	39.95	3.18			
9/20/2024 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			
	Delma szendvics margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.04	0.08			
	Kemencés sült csirkemell sonka	122.89	29.40	5.70	0.45	0.18	0.60	0.27	0.50			
	Paradicsom	18.31	4.38	0.20	0.04	0.01	0.80	0.00	0.00			
	Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54			
E	Tárkonyos becsináltleves (tej-tojásmentes)	485.31	116.10	12.17	2.55	0.35	10.82	0.24	0.34			
	Tejberizs kakaós szóráttal	1 642.46	392.93	4.57	2.26	0.45	88.05	38.59	0.35			
	Alma	174.50	41.75	0.48	0.48	0.00	8.40	0.00	0.01			
U	Alpro vaníliás desszert	454.58	108.75	4.00	2.25	0.38	17.75	13.75	0.18			
	Delma szendvics margarin	112.86	27.00	0.06	3.00	0.93	0.06	0.06	0.12			
	Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60			
	Összesen:	4 599.85	1 100.44	38.73	15.14	3.28	197.59	62.23	2.72			



ISKOLA ÉTTEREM

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!