



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.09.16. - 2024.09.22.

| Diéta | Étlap tétel | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír-sav (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár | |
|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|----------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|--|
| 9/16/2024 hétfő (00599) Alsós tojás-diófélék-halment.Komló | T Kakaó | 620.19 | 148.37 | 6.99 | 3.22 | 1.76 | 22.69 | 11.99 | 0.27 | | | |
| | 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 | | | |
| | Kakaó (TEJMENTES) | 509.00 | 121.77 | 0.40 | 2.21 | 0.33 | 25.08 | 12.60 | 0.04 | | | |
| | Csirkemell sonka | 136.69 | 32.70 | 4.50 | 1.35 | 0.42 | 0.60 | 0.12 | 0.66 | | | |
| | E Zöldségleves (tojásmentes) | 236.33 | 56.54 | 1.05 | 1.59 | 0.19 | 9.25 | 0.20 | 0.30 | | | |
| | Teljes kiőrlésű kenyér | 555.94 | 133.00 | 4.90 | 1.20 | 0.30 | 24.10 | 0.15 | 0.45 | | | |
| | 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 | | | |
| | U Pogácsa (tej-tojásmentes) | 1 159.74 | 277.45 | 8.00 | 6.02 | 1.52 | 48.07 | 0.76 | 1.39 | | | |
| | Összesen: | | 5 700.59 | 1 363.78 | 54.05 | 32.26 | 8.15 | 210.44 | 42.91 | 4.85 | | |



ISKOLA ÉTTEREM

| | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------------------------------|----------|--------|-------|-------|--------|-------|-------|------|--|
| 9/17/2024 kedd (00599) Alsós tojás-diófélék-halment.Komló | T | Tea | 163.71 | 39.17 | 0.40 | 0.08 | 0.00 | 9.13 | 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 | Gyümölcsjoghurt | 391.88 | 93.75 | 4.00 | 1.25 | 0.88 | 15.00 | 12.50 | 0.08 | |
| | | Kifli | 625.05 | 149.53 | 4.95 | 1.26 | 0.27 | 28.71 | 1.08 | 0.49 | |
| | Összesen: | 4 833.82 | 1 156.41 | 42.73 | 24.65 | 6.61 | 184.82 | 49.55 | 3.94 | | |



ISKOLA ÉTTEREM

| | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------------------------------------------|---|--------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|
| 9/18/2024 szerda (00599) Alsós tojás-diófélék-halment.Komló | T | Tejeskávé | 629.19 | 150.52 | 6.95 | 3.03 | 1.63 | 23.58 | 11.99 | 0.27 | |
| | | Delma szendvics margarin | 37.62 | 9.00 | 0.02 | 1.00 | 0.31 | 0.02 | 0.02 | 0.04 | |
| | | Trappista sajt | 388.74 | 93.00 | 7.80 | 6.90 | 4.65 | 0.00 | 0.00 | 0.54 | |
| | | 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 | |
| | | Sertéspörkölt | 812.13 | 194.29 | 17.32 | 12.13 | 2.95 | 3.67 | 0.58 | 0.49 | |
| | | Teljes kiőrlésű kenyér | 555.94 | 133.00 | 4.90 | 1.20 | 0.30 | 24.10 | 0.15 | 0.45 | |
| | | Babfőzelék (TEJMENTES) | 1 007.33 | 240.99 | 12.39 | 5.30 | 0.61 | 35.66 | 0.00 | 0.80 | |
| | U | Alma | 145.41 | 34.79 | 0.40 | 0.40 | 0.00 | 7.00 | 0.00 | 0.01 | |
| | | 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 | |
| | | Összesen: | 5 545.41 | 1 326.66 | 63.18 | 36.22 | 13.66 | 182.51 | 21.57 | 4.55 | |



ISKOLA ÉTTEREM

| | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------------------------------------------|----------|------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|
| 9/19/2024 csütörtök (00599) Alsós tojás-diófélék-halment.Komló | T | Tej | 608.58 | 145.59 | 10.20 | 4.50 | 2.44 | 15.90 | 0.00 | 0.40 | |
| | | Akácmez | 19.06 | 4.56 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 1.23 | 0.00 | 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 | |
| | E | Narancslé | 378.00 | 90.00 | 1.40 | 0.40 | 0.10 | 18.80 | 18.80 | 0.00 | |
| | | Uborka saláta | 99.16 | 23.72 | 0.80 | 0.08 | 0.00 | 4.94 | 3.50 | 0.12 | |
| | | Sült csirkemell | 490.23 | 117.28 | 19.89 | 3.60 | 0.52 | 1.20 | 0.14 | 0.74 | |
| | | Petrezselymes burgonya | 922.82 | 220.77 | 5.82 | 0.93 | 0.11 | 46.15 | 0.00 | 0.42 | |
| | | Szőlő | 269.63 | 64.50 | 0.48 | 0.24 | 0.00 | 14.48 | 0.00 | 0.00 | |
| | | Geszti Eszti | 392.50 | 93.90 | 1.11 | 4.32 | 3.90 | 11.43 | 9.15 | 0.00 | |
| | 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: | 4 738.26 | 1 133.12 | 52.78 | 23.87 | 10.16 | 169.26 | 32.13 | 3.50 | |



ISKOLA ÉTTEREM

| | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------|----------|----------|-------|-------|------|--------|-------|------|------|--|
| 9/20/2024 péntek (00599) Alsós tojás-diófélék-halment.Komló | T | Tea | 163.71 | 39.17 | 0.40 | 0.08 | 0.00 | 9.13 | 8.99 | 0.00 | | |
| | | Delma szendvics margarin | 37.62 | 9.00 | 0.02 | 1.00 | 0.31 | 0.02 | 0.02 | 0.04 | | |
| | | 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 | 555.94 | 133.00 | 4.90 | 1.20 | 0.30 | 24.10 | 0.15 | 0.45 | | |
| | 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 | Kockasajt (Sajtfalat) | 251.88 | 60.26 | 2.24 | 4.90 | 3.14 | 2.96 | 1.70 | 0.24 | | |
| | | Kifli | 625.05 | 149.53 | 4.95 | 1.26 | 0.27 | 28.71 | 1.08 | 0.49 | | |
| | | Almalé 100% HD | 384.56 | 92.00 | 0.50 | 0.50 | 0.00 | 22.00 | 20.00 | 0.01 | | |
| | | Összesen: | 4 462.23 | 1 067.52 | 36.13 | 14.72 | 5.01 | 195.59 | 71.04 | 2.43 | | |

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!