



# ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.09.23. - 2024.09.29.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
9/23/2024 hétfő (00531) Alsós tejmentes Komló	<b>T</b> 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			
	Zala felvágott	242.02	57.90	3.90	4.50	1.62	0.45	0.06	0.50			
	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			
	<b>E</b> Lebbencsleves	507.54	121.42	2.89	4.43	1.10	17.13	0.14	0.95			
	Vagdalt szelet	941.29	225.19	10.97	14.79	4.60	11.46	0.09	0.76			
	Tökfőzelék (TEJMENTES)	765.59	183.16	3.83	7.20	0.77	25.43	0.99	0.73			
	Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45			
	<b>U</b> Sárgabarack dzsem	155.71	37.25	0.11	0.01	0.00	9.15	8.23	0.00			
	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:		4 735.82	1 132.98	37.51	38.03	9.89	154.56	18.99	4.61		



# ISKOLA ÉTTEREM

9/24/2024 kedd (00531) Alsós tejmentes Komló												
9/24/2024 kedd (00531) Alsós tejmentes 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		
		Gála sült sonka	129.16	30.90	5.70	0.72	0.30	0.39	0.30	0.87		
		Paprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
		Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
	E	Daragaluskaleves	406.37	97.22	2.17	4.18	0.50	12.49	0.00	0.90		
		Rácos halragu (tejmentes)	823.51	197.01	14.46	7.80	1.39	15.99	1.44	0.70		
		Bulgur	1 177.12	281.61	8.60	5.57	0.69	53.11	0.00	0.23		
		Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00		
	U	Kenőmájas	321.90	76.64	3.00	6.69	3.24	0.51	0.00	0.45		
		Paprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
		Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
	Összesen:		4 783.61	1 144.04	44.49	30.63	7.07	171.02	8.74	4.45		
9/25/2024 szerda (00531) Alsós tejmentes Komló	T	Kakaó (TEJMENTES)	509.00	121.77	0.40	2.21	0.33	25.08	12.60	0.04		
		Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
		Párizsi felvágott	265.85	63.60	3.30	5.40	2.04	0.36	0.12	0.50		
		Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
		Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		



# ISKOLA ÉTTEREM

9/25/2024 szerda (00531) Alsós tejmentes Komló												
E	Zellerkrémleves (TEJMENTES)	362.53	86.73	1.99	2.41	0.24	13.84	0.83	0.91			
	Serpenyősburgonya virslivel	1 434.42	343.16	12.27	13.91	5.04	41.26	0.72	1.63			
	Csemege uborka	42.00	10.05	0.42	0.07	0.00	1.68	1.33	0.70			
	Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54			
	U	Geszti Eszti	392.50	93.90	1.11	4.32	3.90	11.43	9.15	0.00		
		Alma	174.50	41.75	0.48	0.48	0.00	8.40	0.00	0.01		
		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:		5 338.14	1 277.08	37.47	33.65	12.51	198.23	25.19	5.61			
9/26/2024 csütörtök (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	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
		Paprikás szalámi	353.00	84.45	3.06	6.45	2.97	0.57	0.06	0.60		
		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	Paradicsom leves	616.87	147.58	2.58	3.26	0.40	27.15	17.05	0.78		
		Majorannás csirkecomb	552.31	132.13	16.74	6.95	1.37	0.49	0.00	0.78		
		Kukoricás rizs	1 237.42	296.03	6.35	7.45	0.89	50.55	0.00	0.99		
Káposzta saláta		155.77	37.26	1.15	0.16	0.02	7.57	3.50	0.22			



# ISKOLA ÉTTEREM

9/26/2024 csütörtök		(00531) Alsós tejmentes Komló		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:	4 862.44	1 163.26	44.75	30.42	6.93	170.88	43.65	4.69		
9/27/2024 péntek		(00531) Alsós tejmentes Komló		T	Tea (citrusmentes)	151.37	36.21	0.02	0.01	0.00	8.99	8.99	0.00		
					Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.02	0.04		
					Tavaszi szelet	317.26	75.90	2.85	6.60	2.43	1.29	0.66	0.50		
					Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
				E	Gulyásleves	761.78	182.24	10.87	6.93	1.63	18.61	0.43	1.00		
					Almás pite	2 140.55	512.09	8.67	19.11	8.48	76.56	16.29	0.58		
				U	Gyümölcs saláta	529.52	126.68	0.77	0.31	0.00	30.03	15.46	0.02		
					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:	5 174.61	1 237.94	32.53	37.42	14.01	189.68	43.28	3.38		

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!