



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.09.23. - 2024.09.29.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
9/23/2024 hétfő (00599) Alsós tojás-diófélék-halment.Komló	T Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00			
	Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04			
	Reszelt sajt	453.53	108.50	9.10	8.05	5.43	0.00	0.00	0.63			
	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 Lebbencsleves (tojásmentes)	496.42	118.76	2.12	4.30	1.07	17.42	0.38	0.92			
	Vagdalt (TEJ-TOJÁS-GLUTÉNMENTES)	986.11	235.91	9.45	18.02	5.00	6.27	0.00	0.39			
	Tökfőzelék	800.47	191.50	4.46	9.49	2.42	21.73	0.64	0.77	 		
	Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45			
	U Sárgabarack dzsem	155.71	37.25	0.11	0.01	0.00	9.15	8.23	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:		4 953.01	1 184.94	41.39	45.04	15.12	145.61	18.69	4.30		



ISKOLA ÉTTEREM

9/24/2024 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	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	Zöldséges zöldbableves (tojásmentes)	298.94	71.52	1.94	1.42	0.15	12.45	0.42	0.69	
		Lecsós csirkemell	582.06	139.25	20.44	4.15	0.58	4.80	0.86	0.93	
		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:	4 612.77	1 103.17	60.22	25.72	7.85	156.67	1.96	4.81	



ISKOLA ÉTTEREM

9/25/2024 szerda (00599) Alsós tojás-diófélék-halment.Komló	T	Kakaó (TEJMENTES)	509.00	121.77	0.40	2.21	0.33	25.08	12.60	0.04	
		Vajkrém	184.80	44.21	0.60	4.50	2.70	0.48	0.48	0.00	
		Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60	
	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	Alma	174.50	41.75	0.48	0.48	0.00	8.40	0.00	0.01	
		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:	5 194.90	1 242.81	34.39	31.66	12.87	197.43	25.53	5.07	



ISKOLA ÉTTEREM

9/26/2024 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		
	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 (tojásmentes)	600.98	143.77	1.48	3.08	0.36	27.56	17.38	0.73		
	Majorannás csirkecomb	552.31	132.13	16.74	6.95	1.37	0.49	0.00	0.78		
	Káposzta saláta	155.77	37.26	1.15	0.16	0.02	7.57	3.50	0.22		
	Kukoricás rizs	1 237.42	296.03	6.35	7.45	0.89	50.55	0.00	0.99		
U	Gyümölcsös jogurt	585.20	140.00	4.90	3.60	2.30	14.80	14.30	0.15		
	Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49		
	Összesen:	5 326.61	1 274.29	54.05	35.68	11.22	170.78	36.49	4.86		



ISKOLA ÉTTEREM

9/27/2024 péntek (00599) Alsós tojás-diófélék-halment.Komló	T	Tej	608.58	145.59	10.20	4.50	2.44	15.90	0.00	0.40	
		Delma szendvics margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.04	0.08	
		Tavaszi szelet	211.51	50.60	1.90	4.40	1.62	0.86	0.44	0.33	
		Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60	
	E	Gulyásleves (tojásmentes)	749.74	179.36	10.33	6.89	1.61	18.43	0.56	1.00	
		Almás pite (tej-tojásmentes)	2 118.09	506.72	8.27	18.84	8.40	76.29	16.13	1.20	
	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:	5 529.19	1 322.77	40.84	40.40	15.85	195.73	34.06	4.27	

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!