



# ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.09.30. - 2024.10.06.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
9/30/2024 hétfő (00551) Alsós hal-marhamentes Komló	T Kakaó	620.19	148.37	6.99	3.22	1.76	22.69	11.99	0.27		
	Tolle trappista sajt	388.74	93.00	8.31	8.43	5.36	0.48	0.00	0.73		
	Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		
	Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
	Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.02	0.04		
	E Vegyes zöldségleves csipetkével	301.84	72.21	2.98	1.90	0.24	10.50	0.54	0.37		
	Csirkemell pörkölt	648.50	155.14	20.28	6.45	0.84	3.75	0.58	0.87		
	Felesborsófőzelék	925.52	221.42	12.06	4.14	0.52	33.72	0.00	1.00		
	Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
	U Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
	Müzli szelet almás	328.55	78.60	0.94	1.44	0.60	15.20	7.00	0.01		
	Összesen:		4 940.27	1 181.88	63.96	29.38	10.30	164.78	20.46	4.34	



# ISKOLA ÉTTEREM

10/1/2024 kedd (00551) Alsós hal-marhamentes Komló													
T	Körözött	215.96	51.67	4.99	2.76	1.73	1.59	0.88	0.23				
	Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54				
	Tej	608.58	145.59	10.20	4.50	2.44	15.90	0.00	0.40				
	E	Fokhagymakrém leves	439.82	105.22	3.34	4.81	1.73	12.02	1.13	0.94			
		Budapest sertésragu	895.00	214.12	17.89	12.32	3.27	7.58	0.58	0.65			
		Párolt rizs	1 270.01	303.83	5.70	6.72	0.78	54.75	0.43	0.27			
	Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01				
	U	Virágméz	273.50	65.43	0.08	0.00	0.00	16.20	16.20	0.00			
		Vajas ízű margarin	148.18	35.45	0.02	4.00	1.10	0.02	0.02	0.02			
		Császárszemle	687.40	164.45	5.33	1.37	0.39	31.52	0.45	0.91			
Összesen:		5 350.99	1 280.15	53.83	38.32	11.80	175.50	19.87	3.97				
10/2/2024 szerda (00551) Alsós hal-marhamentes 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				
	Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60				
E	Rostos almálé (100%-os)	579.67	138.68	0.18	0.00	0.00	35.00	0.00	0.02				
	Csirkekockák hentes módra	729.36	174.49	22.90	7.08	1.59	4.58	0.61	1.30				



# ISKOLA ÉTTEREM

10/2/2024 szerda (00551)		Alsós hal-marhamentes Komló										
E	Hagymás törtburgonya	1 134.80	271.48	6.17	5.14	0.59	48.91	0.00	0.23			
	Szőlő	337.04	80.63	0.60	0.30	0.00	18.10	0.00	0.01			
	U	Edámi sajt	388.74	93.00	7.80	6.90	4.65	0.00	0.00	0.54		
		Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.02	0.04		
		Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
		Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
Összesen:	5 020.07	1 200.98	52.31	32.95	11.08	170.74	14.07	4.45				
10/3/2024 csütörtök (00551)		Alsós hal-marhamentes Komló										
T	Tej	608.58	145.59	10.20	4.50	2.44	15.90	0.00	0.40			
	Márványos kulgóf	764.88	182.98	3.11	6.95	1.05	26.77	14.99	0.13			
E	Karfiolleves	429.44	102.74	3.57	4.80	1.84	11.21	0.91	0.29			
	Húsos tészta (TEJMENTES)	2 013.34	481.66	19.67	19.98	5.33	55.23	2.36	0.92			
U	Zala felvágott	242.02	57.90	3.90	4.50	1.62	0.45	0.06	0.50			
	Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08			
	Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01			
	Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60			
Összesen:	4 608.04	1 102.40	44.54	43.41	13.03	130.76	18.61	2.93				



# ISKOLA ÉTTEREM

10/4/2024 péntek (00551) Alsós hal-marhamentes Komló	<b>T</b>	Tej	608.58	145.59	10.20	4.50	2.44	15.90	0.00	0.40	
		Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.02	0.04	
		Familia toast sonkás szelet	115.37	27.60	3.60	1.20	0.48	0.60	0.12	0.75	
		Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00	
		Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45	
	<b>E</b>	Alföldi betyárgulyás	884.88	211.69	12.25	9.95	3.49	17.84	0.64	0.99	
		Szilvatöltelikes gombóc fahéjas porcukorral	1 899.11	454.33	8.65	5.93	1.00	87.11	32.77	0.67	
	<b>U</b>	Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01	
		Zabrudi (sárgabarackos)	514.14	123.00	1.60	4.20	2.60	19.00	7.80	0.00	
		Összesen:	4 788.52	1 145.57	41.92	28.44	10.63	172.77	41.50	3.31	

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!