



# ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.09.30. - 2024.10.06.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
9/30/2024 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			
	Gála sonka	120.00	28.71	5.40	0.60	0.24	0.36	0.33	0.51			
	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			
	E Vegyes zöldségleves (tej-tojásmentes)	274.63	65.70	2.07	1.68	0.19	10.34	0.20	0.27			
	Csirkemell pörkölt	648.50	155.14	20.28	6.45	0.84	3.75	0.58	0.87			
	Felesborsófőzelék	925.07	221.31	12.05	4.13	0.52	33.71	0.00	1.00			
	Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54			
	U Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60			
	Delma szendvics margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.04	0.08			
	Alpro vaníliás desszert	454.58	108.75	4.00	2.25	0.38	17.75	13.75	0.18			
	Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00			
	Összesen:		5 205.08	1 245.23	61.29	24.92	4.41	188.05	27.98	4.62		



# ISKOLA ÉTTEREM

10/11/2024 kedd (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	
		Pulykamell sonka	136.69	32.70	4.50	1.38	0.51	0.60	0.18	0.66	
		Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45	
		Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00	
	E	Fokhagymakrém leves (tejmentes)	347.70	83.18	1.58	2.86	0.30	12.74	1.32	0.79	
		Budapest sertésragu	895.00	214.12	17.89	12.32	3.27	7.58	0.58	0.65	
		Párolt rizs	1 259.00	301.20	5.60	6.71	0.78	54.25	0.00	0.21	
		Alma	174.50	41.75	0.48	0.48	0.00	8.40	0.00	0.01	
	U	Virágméz	273.50	65.43	0.08	0.00	0.00	16.20	16.20	0.00	
		Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60	
		Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08	
	Összesen:		4 905.50	1 173.58	41.28	31.70	6.56	177.01	25.22	3.55	



# ISKOLA ÉTTEREM

10/2/2024 szerda (00613) Alsós tej-tojásmentes Komló	<b>T</b>	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	
		Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60	
	<b>E</b>	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	
		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	
	<b>U</b>	Gála csemege karaj	125.40	30.00	4.80	0.90	0.36	0.66	0.15	0.93	
		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 kiórl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60	
		Összesen:	4 744.39	1 135.02	48.93	26.88	6.79	171.26	14.22	4.84	



# ISKOLA ÉTTEREM

10/3/2024 csütörtök (00613) Alsós tej-tojásmentes Komló	<b>T</b>	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		
		Zala felvágott	242.02	57.90	3.90	4.50	1.62	0.45	0.06	0.50		
		Uborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01		
		Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
	<b>E</b>	Zöldséges karfiolleves (tej-tojásmentes)	281.12	67.25	1.75	1.71	0.20	10.97	0.24	0.27		
		Húsos tészta (tej-tojásmentes)	1 902.12	455.05	11.97	18.72	5.07	58.11	4.71	0.91		
		Almapüré	221.54	53.00	0.30	0.00	0.00	12.00	12.00	0.00		
		Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
	<b>U</b>	Halkrém	539.22	129.00	5.44	11.90	2.64	0.04	0.04	0.38		
		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:	4 731.66	1 131.97	33.58	39.44	9.98	154.84	26.42	3.32		



# ISKOLA ÉTTEREM

10/4/2024 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		
	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		
	E Alföldi betyárgulyás (tej-tojásmentes)	793.91	189.93	11.17	7.22	1.84	19.52	0.20	0.97		
	Kakaós csiga (tej-tojásmentes)	1 514.40	362.30	8.21	6.16	0.81	68.02	19.98	0.34		
	Fehér kenyér	238.80	57.13	1.90	0.20	0.00	11.50	0.02	0.30		
	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		
	Sárgarépás margarin	108.87	26.04	0.28	2.04	0.61	1.66	0.04	0.12		
	Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
	Összesen:	4 795.67	1 147.29	37.57	24.30	7.46	189.80	38.35	3.63		

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!