



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 (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			
	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 (tejtojásmentes)	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 Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06			
	Alpro vaníliás desszert	454.58	108.75	4.00	2.25	0.38	17.75	13.75	0.18			
	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:		5 660.27	1 354.13	65.14	30.61	8.91	202.73	27.61	4.82		



ISKOLA ÉTTEREM

10/1/2024 kedd (00599) Alsós tojás-diófélék-halment.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 (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	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	
		Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60	
		Összesen:	5 255.66	1 257.35	52.25	35.65	9.98	177.36	19.29	3.45	



ISKOLA ÉTTEREM

10/2/2024 szerda (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	
		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	
		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 kiórl.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	



ISKOLA ÉTTEREM

10/3/2024 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	
		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	
	E	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	221.35	52.95	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01	
	U	Csirkemell sonka	136.69	32.70	4.50	1.35	0.42	0.60	0.12	0.66	
		Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04	
		Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01	



ISKOLA ÉTTEREM

03/202												
00599												
10/4/2024 péntek (00599) Alsós tojás-diófélék-halment.Komló	U	Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
	Összesen:		4 868.23	1 164.64	42.92	34.44	10.50	164.73	17.53	4.05		
	T	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		
	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		
	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:		4 976.46	1 190.54	45.83	27.59	9.59	185.19	29.32	3.69		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!