



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.10.07. - 2024.10.13.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
10/7/2024 hétfő (00551) Alsós hal-marhamentes Komló	T Kakaó	620.19	148.37	6.99	3.22	1.76	22.69	11.99	0.27		
	Natúr vajkrém	246.40	58.95	1.80	6.00	3.60	0.64	0.64	0.16		
	Sajtos kifi	638.00	152.63	5.20	1.50	0.45	28.70	1.10	0.50		
	E Tojásleves	238.28	57.00	2.18	3.87	0.64	3.31	0.00	0.34		
	Aprópecsenye	714.04	170.82	17.15	10.22	2.73	2.36	0.20	0.76		
	Finomfőzelék	672.23	160.82	6.44	5.74	0.85	20.53	1.93	0.98		
	Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
	Müzli szelet almás	328.55	78.60	0.94	1.44	0.60	15.20	7.00	0.01		
	U Pizzás csiga	618.64	148.00	2.60	7.25	3.60	17.60	2.45	0.75		
	Szilva	201.32	48.16	0.56	0.14	0.00	10.48	0.00	0.01		
	Összesen:	4 944.78	1 182.95	49.74	40.82	14.59	150.43	25.49	4.32		



ISKOLA ÉTTEREM

10/8/2024 kedd (00551) Alsós hal-marhamentes Komló												
T	Tej	608.58	145.59	10.20	4.50	2.44	15.90	0.00	0.40			
	Csokoládés gabonagolyó	840.00	200.96	2.90	1.75	0.40	42.00	16.65	0.00			
E	Olasz zöldségleves	260.19	62.13	2.09	1.48	0.21	9.87	0.94	0.75			
	Almás csirkemell	766.93	183.48	20.64	8.88	4.17	5.13	0.58	0.48			
	Kuszkusz	1 247.82	298.52	7.84	6.88	0.74	40.95	0.02	0.61			
	Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00			
U	Extra sonka	124.15	29.70	5.10	0.90	0.36	0.30	0.27	0.54			
	Vajas ízű margarin	148.18	35.45	0.02	4.00	1.10	0.02	0.02	0.02			
	Uborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01			
	Tej,kiörl.zsemle	660.00	157.89	5.83	1.43	0.38	28.38	0.16	0.29			
	Összesen:	4 935.31	1 180.57	55.30	30.08	9.80	157.37	18.64	3.10			
10/9/2024 szerda (00551) Alsós hal-marhamentes 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			
	Téliszalámi	301.59	72.15	3.45	6.45	2.75	0.06	0.05	0.59			
	Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60			
	Paprika Kaliforniai	25.80	6.17	0.20	0.06	0.01	1.21	0.00	0.00			
E	Fahéjas szilvaleves	404.95	96.88	1.91	0.42	0.22	20.68	9.99	0.44			
	Fokhagymás csirkemell	490.31	117.30	19.95	3.60	0.52	1.15	0.14	0.94			



ISKOLA ÉTTEREM

10/9/2024 szerda (00551) Alsós hal-marhamentes Komló		E	Petrezselymes burgonya	922.82	220.77	5.82	0.93	0.11	46.15	0.00	0.42	
			Céklasaláta	108.26	25.90	0.49	0.07	0.00	5.74	4.34	0.53	
			Pöttyös Rudi	431.38	103.20	2.85	5.64	4.59	11.79	11.46	0.33	
		U	Mozzarella sajt	413.01	98.81	6.80	7.56	4.02	0.78	0.00	0.33	
			Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08	
			Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00	
			Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60	
			Összesen:	5 045.92	1 207.16	61.34	34.75	16.42	158.88	27.45	5.30	
10/10/2024 csütörtök (00551) Alsós hal-marhamentes Komló		T	Tejeskávé	629.19	150.52	6.95	3.03	1.63	23.58	11.99	0.27	
			Főtt tojás	207.14	49.55	4.05	3.60	0.93	0.18	0.00	0.11	
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.02	0.04	
			Paprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00	
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45	
		E	Karalábéleves	451.84	107.96	3.48	4.24	1.81	13.65	1.36	0.78	
			Szárnyasvagdalt szelet	588.77	140.85	11.97	4.79	0.85	11.31	0.09	0.79	
			Barna rizs	1 272.76	303.33	5.73	6.72	0.78	54.87	0.54	0.28	
			Párolt vegyes zöldség	264.68	6.87	3.65	0.66	0.07	10.43	0.54	2.95	
		U	Áfonyás muffin	1 038.44	248.43	3.15	12.13	5.33	31.96	16.61	0.26	



ISKOLA ÉTTEREM

10/10/20:											
10/11/2024 péntek											
(00551) Alsós hal-marhamentes Komló											
U	Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00		
Összesen:		5 332.39	1 217.93	44.62	37.67	12.01	185.18	31.30	5.93		
T	Tej	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27		
	Majorannás májas	309.74	74.10	3.48	6.00	2.46	1.68	0.39	0.54		
	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	Palócleves	872.11	208.64	11.81	9.67	3.16	18.09	1.58	1.34		
	Darásmetélt	1 904.38	455.59	13.79	10.16	1.28	76.72	0.00	1.22		
	Eper dzsem gyümölcsdarabokkal	137.10	32.80	0.06	0.04	0.00	7.96	7.25	0.00		
	Porcukor	167.83	40.15	0.00	0.00	0.00	9.99	9.99	0.00		
	Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
U	Medve kockasajt	359.48	86.00	4.20	7.00	4.60	1.60	1.60	0.60		
	Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49		
Összesen:		5 468.42	1 308.23	50.61	38.68	13.70	185.56	22.04	4.93		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!