



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.10.07. - 2024.10.13.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
10/7/2024 hétfő (00531) Alsós tejmentes Komló	T Kakaó (TEJMENTES)	509.00	121.77	0.40	2.21	0.33	25.08	12.60	0.04			
	Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08			
	Párizsi felvágott	265.85	63.60	3.30	5.40	2.04	0.36	0.12	0.50			
	Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00			
	Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60			
	E Színesfőzelék (TEJMENTES)	867.06	207.43	5.87	10.12	0.66	22.49	2.82	0.79			
	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			
	Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54			
	Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00			
	U Ketchupos csiga (tejmentes)	1 079.75	258.31	6.75	5.60	0.56	45.06	4.86	0.47			
	Szilva	201.32	48.16	0.56	0.14	0.00	10.48	0.00	0.01			
		Összesen:	5 514.52	1 319.25	48.42	41.99	7.92	181.76	20.93	4.13		



ISKOLA ÉTTEREM

10/8/2024 kedd (00531) Alsós tejmentes Komló		T	Rizsital	392.92	94.00	0.20	2.00	0.20	19.00	6.60	0.02	
			Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.02	0.04	
			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	
		E	Olasz zöldségleves	246.44	58.84	1.96	1.46	0.21	9.25	0.40	0.68	
			Almás csirkemell (tejmentes)	616.78	147.55	20.25	4.40	0.59	6.48	0.66	0.45	
			Kuszkusz	1 247.82	298.52	7.84	6.88	0.74	40.95	0.02	0.61	
			Szőlő	337.04	80.63	0.60	0.30	0.00	18.10	0.00	0.01	
		U	Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.02	0.04	
			Extra sonka	124.15	29.70	5.10	0.90	0.36	0.30	0.27	0.54	
			Tej.kiörl.zsemle	660.00	157.89	5.83	1.43	0.38	28.38	0.16	0.29	
			Uborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01	
			Összesen:	4 678.92	1 119.23	47.71	20.05	3.10	172.20	24.46	3.29	
10/9/2024 szerda (00531) Alsós tejmentes Komló		T	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	
			Téliszalámi	301.59	72.15	3.45	6.45	2.75	0.06	0.05	0.59	
			Paprika Kaliforniai	25.80	6.17	0.20	0.06	0.01	1.21	0.00	0.00	
			Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60	



ISKOLA ÉTTEREM

10/9/2024 szerda (00531) Alsós tejmentes Komló													
10/9/2024 szerda (00531) Alsós tejmentes Komló	E	Fahéjas szilvaleves (TEJMENTES)	395.19	94.54	0.89	0.36	0.04	21.44	10.98	0.40			
		Petrezselymes burgonya	922.82	220.77	5.82	0.93	0.11	46.15	0.00	0.42			
		Rántott hal (TEJMENTES)	1 145.72	274.10	15.79	14.31	2.24	19.27	0.82	0.85			
		Céklasaláta	108.26	25.90	0.49	0.07	0.00	5.74	4.34	0.53			
		Geszti Eszti	392.50	93.90	1.11	4.32	3.90	11.43	9.15	0.00			
		U	Gála csemege karaj	125.40	30.00	4.80	0.90	0.36	0.66	0.15	0.93		
		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:	4 907.87	1 174.13	42.24	32.93	11.17	170.37	35.95	5.04			
10/10/2024 csütörtök (00531) Alsós tejmentes Komló	T	Tejeskávés (TEJMENTES)	515.69	123.37	0.35	2.03	0.20	25.98	12.60	0.02			
		Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.02	0.04			
		Főtt tojás	207.14	49.55	4.05	3.60	0.93	0.18	0.00	0.11			
		Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45			
		Paprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00			
	E	Zöldséges karalábéleves	312.41	74.60	2.44	1.79	0.24	11.88	0.07	0.28			
		Szárnyasvagdalt szelet	588.77	140.85	11.97	4.79	0.85	11.31	0.09	0.79			
		Barna rizs	1 259.00	300.04	5.60	6.71	0.78	54.25	0.00	0.21			



ISKOLA ÉTTEREM

10/10/2024 csütörtök (00531) Alsós tejmentes Komló		E	Párolt vegyes zöldség (tejmentes)	271.05	8.39	3.52	1.18	0.12	9.80	0.00	3.08	
			Almalé 100% HD	384.56	92.00	0.50	0.50	0.00	22.00	20.00	0.01	
		U	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	
			Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00	
			Összesen:	5 605.59	1 283.29	43.70	27.01	4.42	225.53	46.81	5.81	
10/11/2024 péntek (00531) Alsós tejmentes Komló		T	Tea (citrusmentes)	151.37	36.21	0.02	0.01	0.00	8.99	8.99	0.00	
			Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01	
			Majorannás májas	309.74	74.10	3.48	6.00	2.46	1.68	0.39	0.54	
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45	
		E	Palócleves (TEJMENTES)	746.36	178.55	11.14	7.25	1.59	16.72	0.29	1.23	
			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	
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01	
			Porcukor	83.92	20.08	0.00	0.00	0.00	5.00	5.00	0.00	
		U	Gála sonka	120.00	28.71	5.40	0.60	0.24	0.36	0.33	0.51	
			Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08	



ISKOLA ÉTTEREM

10/11/2024	(00531) Alsós trimester	U	Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01			
			Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60			
			Összesen:	4 925.06	1 178.25	45.36	28.30	6.47	181.35	22.55	4.66			

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!