



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 (00613) Alsós tej-tojásmentes 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 Lebbencsleves (tojásmentes) | 496.42 | 118.76 | 2.12 | 4.30 | 1.07 | 17.42 | 0.38 | 0.92 | | | |
| | Színesfőzelék (TEJMENTES) | 867.06 | 207.43 | 5.87 | 10.12 | 0.66 | 22.49 | 2.82 | 0.79 | | | |
| | 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 (tej-tojásmentes) | 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: | | 5 772.66 | 1 381.01 | 48.36 | 42.42 | 8.35 | 195.87 | 21.31 | 4.71 | | |



ISKOLA ÉTTEREM

| | | | | | | | | | | | |
|---|----------|----------------------------------|----------|----------|-------|-------|------|--------|-------|------|--|
| 10/8/2024 kedd (00613) Alsós tej-tojásmentes Komló | T | Delma szendvics margarin | 37.62 | 9.00 | 0.02 | 1.00 | 0.31 | 0.02 | 0.02 | 0.04 | |
| | | Rizsital | 392.92 | 94.00 | 0.20 | 2.00 | 0.20 | 19.00 | 6.60 | 0.02 | |
| | | 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 (tojásmentes) | 231.04 | 55.27 | 1.30 | 1.34 | 0.16 | 9.31 | 0.54 | 0.69 | |
| | | 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 | |
| | | Telj.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: | 4 663.52 | 1 115.66 | 47.05 | 19.93 | 3.05 | 172.26 | 24.60 | 3.30 | |



ISKOLA ÉTTEREM

| | | | | | | | | | | | | |
|---|----------|---------------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|--|
| 10/9/2024 szerda (00613) Alsós tej-tojásmentes Komló | T | Tea (citrusmentes) | 151.37 | 36.21 | 0.02 | 0.01 | 0.00 | 8.99 | 8.99 | 0.00 | | |
| | | Liga margarin | 75.24 | 18.00 | 0.04 | 2.00 | 0.60 | 0.04 | 0.04 | 0.08 | | |
| | | 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 | | |
| | E | Fahéjas szilvaleves (TEJMENTES) | 395.19 | 94.54 | 0.89 | 0.36 | 0.04 | 21.44 | 10.98 | 0.40 | | |
| | | Rostonhal | 484.51 | 115.91 | 12.18 | 7.07 | 1.31 | 0.00 | 0.00 | 0.59 | | |
| | | 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 | | |
| | | Körte | 265.62 | 63.54 | 0.48 | 0.36 | 0.00 | 14.40 | 0.00 | 0.01 | | |
| | | 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: | 4 549.90 | 1 088.48 | 39.13 | 27.05 | 10.54 | 165.52 | 35.15 | 4.83 | | |



ISKOLA ÉTTEREM

| 10/10/2024 csütörtök (00613) Alsós tej-tojásmentes Komló | | | | | | | | | | | | |
|---|--|----------|----------|-------|-------|------|--------|-------|------|--|--|--|
| | | T | | | | | | | | | | |
| | Tejeskávé (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 | | | |
| | Csirkemell sonka | 136.69 | 32.70 | 4.50 | 1.35 | 0.42 | 0.60 | 0.12 | 0.66 | | | |
| | 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 (tojásmentes) | 294.44 | 70.44 | 1.67 | 1.65 | 0.19 | 11.95 | 0.24 | 0.69 | | | |
| | Szárnyasvagdalt szelet | 572.20 | 136.89 | 11.65 | 4.50 | 0.77 | 11.29 | 0.09 | 0.78 | | | |
| | Barna rizs | 1 259.00 | 300.04 | 5.60 | 6.71 | 0.78 | 54.25 | 0.00 | 0.21 | | | |
| | 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 vaniliás 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: | 5 500.60 | 1 258.32 | 43.06 | 24.33 | 3.78 | 226.00 | 47.10 | 6.76 | | | |



ISKOLA ÉTTEREM

| | | | | | | | | | | | |
|--|---|-------------------------------|----------|----------|-------|-------|------|--------|-------|------|--|
| 10/11/2024 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 | |
| | | 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 | Darásmetélt (tojásmentes) | 1 793.16 | 428.99 | 6.09 | 8.90 | 1.01 | 79.59 | 2.35 | 0.92 | |
| | | Palócleves (TEJMENTES) | 746.36 | 178.55 | 11.14 | 7.25 | 1.59 | 16.72 | 0.29 | 1.23 | |
| | | 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 | |
| | | 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: | 4 813.84 | 1 151.65 | 37.66 | 27.04 | 6.20 | 184.22 | 24.90 | 4.36 | |

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!