



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.10.07. - 2024.10.13.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
10/7/2024 hétfő (00599) Alsós tojás-diófélék-halment.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		
	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 Szilva	201.32	48.16	0.56	0.14	0.00	10.48	0.00	0.01		
	Ketchupos csiga (tej-tojásmentes)	1 079.75	258.31	6.75	5.60	0.56	45.06	4.86	0.47		
	Összesen:	5 764.59	1 379.08	53.05	41.94	10.74	192.82	21.18	4.52		



ISKOLA ÉTTEREM

10/8/2024 kedd (00599) Alsós tojás-diófélék-halment.Komló	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	
		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	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	
		Telj.kiörl.zsemle	660.00	157.89	5.83	1.43	0.38	28.38	0.16	0.29	
		Összesen:	4 989.74	1 193.70	57.05	25.43	6.08	169.16	18.00	3.66	



ISKOLA ÉTTEREM

10/9/2024 szerda (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		
		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 (TEJMENTES)	395.19	94.54	0.89	0.36	0.04	21.44	10.98	0.40		
		Fokhagymás csirkemell	490.31	117.30	19.95	3.60	0.52	1.15	0.14	0.94		
		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	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:	5 262.90	1 259.06	59.06	33.73	15.55	173.68	26.13	4.94		



ISKOLA ÉTTEREM

10/10/2024 csütörtök (00599) Alsós tojás-diófélék-halment.Komló												
T	Tejeskávé	629.19	150.52	6.95	3.03	1.63	23.58	11.99	0.27			
	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			
	Csirkemell sonka	136.69	32.70	4.50	1.35	0.42	0.60	0.12	0.66			
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	Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00			
	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:		5 614.10	1 285.47	49.66	25.33	5.21	223.60	46.49	7.01			



ISKOLA ÉTTEREM

10/11/2024 péntek (00599) Alsós tojás-diófélék-halment.Komló	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	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	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:	5 147.54	1 231.47	42.24	35.00	11.86	182.07	18.11	4.52		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!