



# ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.10.14. - 2024.10.20.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
10/14/2024 hétfő (00551) Alsós hal-marhamentes Komló	T	Tej	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27		
		Kapros túró	196.73	47.06	4.85	2.62	1.65	0.92	0.85	0.13		
		Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60		
	E	Zöldségleves	268.24	64.06	1.87	1.73	0.24	9.93	0.71	0.38		
		Sertéssült	798.17	190.95	17.53	11.20	2.84	4.75	0.36	1.08		
		Paradicsomos káposzta	1 066.32	255.10	5.23	6.22	0.71	44.57	25.93	0.68		
		Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
	Banán	307.14	73.48	0.91	0.07	0.00	16.94	0.00	0.04			
	U	Sajtos pogácsa	1 345.21	321.82	7.82	16.83	7.82	39.10	1.02	0.00		
		Összesen:	5 539.12	1 325.03	54.71	43.37	15.19	180.41	29.02	3.63		



# ISKOLA ÉTTEREM

10/15/2024 kedd (00551) Alsós hal-marhamentes Komló	<b>T</b>	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	
		Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45	
	<b>E</b>	Zöldborsóleves	415.99	99.38	4.45	1.91	0.24	15.70	0.15	0.27	
		Barackos csirkecombfilé	651.60	155.88	15.82	6.86	1.23	6.90	6.15	0.49	
		Petrezselymes rizs	1 276.45	305.37	5.81	6.73	0.78	55.00	0.49	0.87	
		Epres zabrudi	514.14	123.00	1.90	4.20	2.60	19.00	8.40	0.04	
	<b>U</b>	Trappista sajt	453.53	108.50	9.10	8.05	5.43	0.00	0.00	0.63	
		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	
		Császárszemle	687.40	164.45	5.33	1.37	0.39	31.52	0.45	0.91	
		Összesen:	5 296.34	1 266.93	53.41	41.49	14.36	165.48	27.95	4.82	



# ISKOLA ÉTTEREM

10/16/2024 szerda (00551) Alsós hal-marhamentes Komló	<b>T</b>	Tej	608.58	145.59	10.20	4.50	2.44	15.90	0.00	0.40	
		Vajas ízű margarin	148.18	35.45	0.02	4.00	1.10	0.02	0.02	0.02	
		Fonott kalács	734.50	175.72	4.90	1.95	1.30	30.45	3.95	0.22	
	<b>E</b>	Csontleves	259.41	62.06	2.48	1.16	0.02	10.22	0.55	0.36	
		Főtt tojás	343.00	82.06	5.50	4.90	1.50	0.35	0.20	0.18	
		Spenót, Főtt burgonya	1 260.48	301.55	11.60	6.77	1.21	47.57	0.02	0.35	
		Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45	
		Szilva	201.32	48.16	0.56	0.14	0.00	10.48	0.00	0.01	
	<b>U</b>	Csirkemell sonka	136.69	32.70	4.50	1.35	0.42	0.60	0.12	0.66	
		Delma szendvics margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.04	0.08	
		Paradicsom	18.31	4.38	0.20	0.04	0.01	0.80	0.00	0.00	
		Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60	
		Összesen:	4 801.45	1 148.67	48.65	28.66	9.07	161.18	5.30	3.33	



# ISKOLA ÉTTEREM

10/17/2024 csütörtök (00551) Alsós hal-marhamentes Komló												
T	Tejeskávé	629.19	150.52	6.95	3.03	1.63	23.58	11.99	0.27			
	Gyulai kolbászos vajkrém	284.24	68.00	0.78	6.80	4.20	0.68	0.58	0.16			
	Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00			
	Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45			
	E	Zöldséges karfiollevés	308.75	73.86	2.68	1.86	0.23	11.43	0.65	0.36		
		Tarhonyás hús	2 133.64	510.44	27.43	17.79	3.94	59.44	1.35	0.75		
		Csemege uborka	42.00	10.05	0.42	0.07	0.00	1.68	1.33	0.70		
	U	Gyümölcsös joghurt	358.23	85.70	3.25	2.25	1.50	16.62	15.25	0.00		
		Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49		
	Összesen:		4 961.61	1 186.98	51.72	34.35	12.07	167.14	32.38	3.18		
10/18/2024 péntek (00551) Alsós hal-marhamentes Komló												
T	Tej	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27			
	Tojáskrém	317.52	75.96	4.20	5.22	1.58	0.36	0.22	0.44			
	Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60			
E	Jókai bableves csipetkével	1 268.70	303.42	17.96	11.28	3.78	24.55	0.91	0.54			
	Császármorzsa	2 172.89	519.83	13.87	18.47	4.53	73.55	1.78	0.95			
	Gyümölcsöntet	188.24	45.03	0.45	0.07	0.00	10.13	5.00	0.01			
U	Füst ízesítésű párizsi	273.00	65.31	3.30	5.70	2.34	0.36	0.12	0.66			



# ISKOLA ÉTTEREM

10/18/2024 péntek (00551) Alsós hal- marhamentés	U	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		
		Teljes kiórl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
		Összesen:	5 777.77	1 382.14	55.40	47.07	15.01	170.58	9.35	4.12		

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!