



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.10.14. - 2024.10.20.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
10/14/2024 hétfő (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			
	Zala felvágott	242.02	57.90	3.90	4.50	1.62	0.45	0.06	0.50			
	Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00			
	Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60			
	E Zöldségleves	251.74	60.11	1.71	1.71	0.23	9.19	0.06	0.29			
	Sertéssült	794.04	189.96	17.49	11.19	2.84	4.57	0.36	1.03			
	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			
	Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00			
	U Pogácsa (TEJMENTES)	1 411.88	337.77	9.43	8.47	2.20	56.14	0.97	0.50			
	Összesen:		5 400.78	1 291.93	48.34	35.13	8.20	192.91	36.54	4.09		



ISKOLA ÉTTEREM

10/15/2024 kedd (00531) Alsós tejmentes Komló												
T	Tea (citrusmentes)	151.37	36.21	0.02	0.01	0.00	8.99	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			
E	Zöldborsóleves	412.78	98.62	4.41	1.90	0.24	15.58	0.07	1.05			
	Petrezselymes rizs	1 264.08	302.41	5.69	6.71	0.78	54.45	0.00	1.19			
	Barackos csirkecombfilé	651.60	155.88	15.82	6.86	1.23	6.90	6.15	0.49			
	Gesztenye Marci	373.69	89.40	1.14	3.15	2.79	14.01	8.70	0.01			
U	Gépsonka	146.72	35.10	4.59	1.35	0.54	1.14	0.09	0.72			
	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:	4 866.58	1 164.12	47.90	33.93	9.57	162.48	27.45	5.71			
10/16/2024 szerda (00531) Alsós tejmentes Komló												
T	Tejbedara kakaós szórattal (tejmentes)	1 507.11	360.55	4.36	2.81	0.45	79.01	37.08	0.35			
E	Csontleves	245.25	58.67	2.34	1.14	0.02	9.59	0.00	0.29			
	Spenót, Főtt burgonya (TEJMENTES)	1 135.33	271.61	8.38	6.02	0.61	45.13	1.66	0.24			
	Főtt tojás	343.00	82.06	5.50	4.90	1.50	0.35	0.20	0.18			
	Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45			



ISKOLA ÉTTEREM

10/16/2024 szerda (00531) Alsós tejmentes Komló		E	Szilva	251.66	60.21	0.70	0.17	0.00	13.10	0.00	0.01			
		U	Sváb füstölt sonka	126.65	30.30	4.92	0.69	0.27	1.05	0.12	0.66			
			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			
			Delma szendvics margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.04	0.08			
			Összesen:	4 718.29	1 128.78	35.09	19.62	3.93	193.82	39.50	2.86			
10/17/2024 csütörtök (00531) Alsós tejmentes Komló		T	Tejeskávé (TEJMENTES)	515.69	123.37	0.35	2.03	0.20	25.98	12.60	0.02			
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04			
			Kemencés sült szellő sonka	124.15	29.70	5.70	0.75	0.30	0.12	0.12	0.48			
			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	292.25	69.92	2.52	1.84	0.22	10.68	0.00	0.27		
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	Meggyes turmix	356.93	85.39	0.36	1.35	0.12	17.70	6.96	0.01			
			Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08			
			Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60			
Összesen:	4 853.23	1 161.07	47.71	28.78	5.98	173.82	22.68	3.40						



ISKOLA ÉTTEREM

10/18/2024 péntek (00531) Alsós tejmentes Komló	T	Tea (citrusmentes)	151.37	36.21	0.02	0.01	0.00	8.99	8.99	0.00	
		Halkrém	539.22	129.00	5.44	11.90	2.64	0.04	0.04	0.38	
		Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60	
		Uborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01	
	E	Babgulyás	1 029.19	246.22	15.68	9.32	1.88	24.54	0.28	1.18	
		Gyümölcslepény (TEJMENTES)	2 217.73	530.56	8.78	19.98	2.17	78.26	22.63	0.81	
	U	Párizsi felvágott	265.85	63.60	3.30	5.40	2.04	0.36	0.12	0.50	
		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 kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60	
		Összesen:	5 364.89	1 283.47	42.24	49.96	9.88	163.56	33.38	4.13	

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!