



# 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 (00599) Alsós tojás-diófélék-halment.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 (tojásmentes)	236.33	56.54	1.05	1.59	0.19	9.25	0.20	0.30		
	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 (tej-tojásmentes)	1 159.74	277.45	8.00	6.02	1.52	48.07	0.76	1.39		
	Összesen:		5 280.10	1 263.17	53.60	32.58	8.84	186.06	28.25	4.85	



# ISKOLA ÉTTEREM

10/15/2024 kedd (00599) Alsós tojás-diófélék-halment.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 (tojásmentes)	394.81	94.45	3.64	1.76	0.19	15.65	0.24	1.07	
		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	
	<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	
		Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60	
		Összesen:	5 130.14	1 227.31	52.00	39.56	14.11	161.53	27.51	5.60	



# ISKOLA ÉTTEREM

10/16/2024 szerda (00599) Alsós tojás-diófélék-halment.Komló	T	Tejbedara kakaós szóráttal (tejmentes)	1 507.11	360.55	4.36	2.81	0.45	79.01	37.08	0.35	
	E	Csontleves (tojásmentes)	232.69	55.67	1.64	0.94	0.03	10.02	0.24	0.30	
		Spenót, Főtt burgonya (TEJMENTES)	1 135.33	271.61	8.38	6.02	0.61	45.13	1.66	0.24	
		Párolt sertésszelet	731.93	175.10	17.16	10.70	2.79	2.35	0.09	0.61	 
		Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45	
		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	
		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:	5 094.66	1 218.82	46.05	25.22	5.23	196.25	39.63	3.30	



# ISKOLA ÉTTEREM

10/17/2024 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	
			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 (tej-tojásmentes)	281.12	67.25	1.75	1.71	0.20	10.97	0.24	0.27	
			Tarhonyás hús (tojásmentes)	2 034.36	486.69	20.48	15.27	3.35	65.02	3.26	1.62	
			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:	4 834.70	1 156.62	43.84	31.68	11.45	172.26	33.88	3.96	
10/18/2024 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	
			Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60	
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04	
			Gála csemege karaj	125.40	30.00	4.80	0.90	0.36	0.66	0.15	0.93	
			Uborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01	
		E	Babgulyás (tej-tojásmentes)	1 017.15	243.34	15.14	9.28	1.86	24.36	0.42	1.18	



# ISKOLA ÉTTEREM

10/18/2024 péntek (00599) Alsós tojás-diófélék- helyett Komló	E	Gyümölcslepény (TEJ- TOJÁSMENTES)	2 217.73	530.56	8.78	19.98	2.17	78.26	22.63	0.81	
	U	Füst ízesítésű párizsi	273.00	65.31	3.30	5.70	2.34	0.36	0.12	0.66	
		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:	5 238.15	1 253.15	47.86	43.21	9.81	165.63	24.66	5.15	

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!