



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.10.21. - 2024.10.27.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
10/21/2024 hétfő (00551) Alsós hal-marhamentes 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	0.02	0.04		
		Gála sült sonka	129.16	30.90	5.70	0.72	0.30	0.39	0.30	0.30	0.87		
		Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.00	0.01		
		Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45			
	E	Tejszínes-ananászos csirkemell	782.81	187.28	20.54	7.58	3.52	8.91	3.66	0.47			
		Zöldséges reszelttészta leves	305.40	73.06	2.27	1.55	0.19	12.31	0.11	1.28			
		Jázmin rizs	1 219.97	291.86	5.18	6.27	0.77	53.20	0.35	0.20			
	U	Duplakakaós tekercs	1 970.87	471.50	5.64	23.81	11.62	57.50	27.03	0.69			
			Összesen:	5 625.09	1 345.72	54.75	46.66	19.45	172.84	31.62	4.41		



ISKOLA ÉTTEREM

10/22/2024 kedd (00551) Alsós hal-marhamentes 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		
		Sárgabarack dzsem	155.71	37.25	0.11	0.01	0.00	9.15	8.23	0.00		
		Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60		
	E	Daragaluskaleves	408.67	97.77	2.20	4.19	0.50	12.57	0.06	0.50		
		Sertéspörkölt	812.13	194.29	17.32	12.13	2.95	3.67	0.58	0.49		
		Mustáros lencsefőzelék	1 324.01	316.75	17.80	8.62	2.21	41.57	0.89	0.35		
		Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		Szőlő	235.93	56.44	0.42	0.21	0.00	12.67	0.00	0.00		
	U	Boci sonkás sajtkrém	196.88	47.10	3.30	2.70	1.80	2.40	1.80	0.45		
		Paprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
		Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
		Összesen:	5 451.19	1 304.11	65.01	36.92	11.35	173.15	13.03	3.88		



ISKOLA ÉTTEREM

10/24/2024 csütörtök (00551) Alsós hal-marhamentes Komló												
T	Erdei gyümölcsös házi joghurt	460.59	110.19	6.01	1.75	1.05	16.59	5.00	0.18			
	Szendvics kifli	634.52	151.80	4.12	1.76	0.88	29.04	1.76	0.61			
E	Burgonyaleves	550.48	131.69	3.51	4.22	1.78	19.56	1.43	0.95			
	Borsos tokány	911.49	218.06	17.82	14.63	4.40	3.49	0.43	0.92			
	Bulgur	1 177.12	281.61	8.60	5.57	0.69	53.11	0.00	0.23			
	Vegyes vágott savanyúság	58.21	13.93	0.77	0.14	0.07	2.38	0.00	0.42			
U	Pick tavaszi felvágott	262.09	62.70	3.60	5.10	2.10	0.57	0.18	0.66			
	Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04			
	Póréhagyma	46.24	11.06	0.66	0.09	0.00	1.89	0.00	0.00			
	Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60			
	Összesen:	4 598.16	1 100.04	48.86	34.91	11.42	147.30	9.07	4.61			
10/25/2024 péntek (00551) Alsós hal-marhamentes 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			
	Kemencés sült pulykamell sonka	132.92	31.80	6.30	0.45	0.18	0.60	0.30	0.51			
	Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00			
	Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45			
E	Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01			
	Diós metélt	2 167.43	518.52	14.22	18.42	3.74	73.35	19.98	1.13			



ISKOLA ÉTTEREM

10/25/2024 péntek (00551) Alsós hal- marhamentes Kc	E	Tárkonyos csirkeraguleves (TEJMENTES)	559.97	133.96	13.58	2.92	0.42	13.09	0.00	0.73		
	U	Vaníliaízű puding kakaós öntettel	391.88	93.75	1.50	1.13	0.75	19.25	14.88	0.80		
		Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49		
		Összesen:	5 223.19	1 249.55	56.29	31.26	8.42	181.82	36.41	4.56		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!