



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 (00613) Alsós tej-tojásmentes Komló	T Tea (citrusmentes)	151.37	36.21	0.02	0.01	0.00	8.99	8.99	0.00			
	Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.02	0.04			
	Paprikás szalámi	353.00	84.45	3.06	6.45	2.97	0.57	0.06	0.60			
	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 Zöldségleves (tojásmentes)	236.33	56.54	1.05	1.59	0.19	9.25	0.20	0.30			
	Sült csirkemell	490.23	117.28	19.89	3.60	0.52	1.20	0.14	0.74			
	Jázmin rizs	1 219.97	291.86	5.18	6.27	0.77	53.20	0.35	0.20			
	Uborka saláta	99.16	23.72	0.80	0.08	0.00	4.94	3.50	0.12			
	Almalé 100% HD	384.56	92.00	0.50	0.50	0.00	22.00	20.00	0.01			
	U Kakaós csiga (tej-tojásmentes)	1 514.40	362.30	8.21	6.16	0.81	68.02	19.98	0.34			
	Összesen:		5 057.32	1 209.89	43.93	26.89	5.87	192.80	53.39	2.81		



ISKOLA ÉTTEREM

10/22/2024 kedd (00613) Alsós tej-tojásmentes Komló	T	Rizsital	392.92	94.00	0.20	2.00	0.20	19.00	6.60	0.02	
		Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04	
		Sárgabarack dzsem	124.56	29.80	0.09	0.00	0.00	7.32	6.58	0.00	
		Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60	
	E	Zöldséges rizsleves	239.42	57.28	1.53	0.89	0.10	10.59	0.00	0.70	
		Lencsefőzelék	1 208.56	289.13	17.23	6.18	0.55	40.76	0.18	0.61	
		Sertéspörkölt	812.13	194.29	17.32	12.13	2.95	3.67	0.58	0.49	
		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	Gála csemege karaj	125.40	30.00	4.80	0.90	0.36	0.66	0.15	0.93	
		Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04	
		Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60	
		Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00	
	Összesen:		4 927.71	1 178.88	55.45	27.93	5.91	172.02	15.58	4.48	



ISKOLA ÉTTEREM

10/24/2024 csütörtök (00613) Alsós tej-tojásmentes Komló												
T	Barackos turmix (TEJMENTES)	362.92	86.82	0.31	1.10	0.11	18.93	9.23	0.01			
	Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04			
	Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60			
E	Burgonyaleves (tojásmentes)	447.11	106.96	2.24	2.17	0.25	19.16	0.38	0.89			
	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	Tavaszi szelet	317.26	75.90	2.85	6.60	2.43	1.29	0.66	0.50			
	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:		4 550.59	1 088.66	42.65	33.61	8.70	154.10	11.10	4.25			



ISKOLA ÉTTEREM

10/25/2024 péntek (00613) Alsós tej-tojásmentes Komló	T	Tea (citrusmentes)	151.37	36.21	0.02	0.01	0.00	8.99	8.99	0.00	
		Delma szendvics margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.04	0.08	
		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 kiörlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45	
	E	Tárkonyos harcsaraguleves (tojásmentes)	522.61	125.03	9.32	2.97	0.24	14.91	0.24	0.76	
		Káposztás kocka (tojásmentes)	1 674.53	400.61	4.25	7.80	0.93	76.59	19.83	1.15	
		Alma	174.50	41.75	0.48	0.48	0.00	8.40	0.00	0.01	
	U	Alpro vaníliás desszert	454.58	108.75	4.00	2.25	0.38	17.75	13.75	0.18	
		Delma szendvics margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	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:	4 539.60	1 086.04	35.26	19.88	3.28	185.78	43.45	3.82	

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!