



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.11.04. - 2024.11.10.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
11/4/2024 hétfő (00551) Alsós hal-marhamentes Komló	T Kakaó	620.19	148.37	6.99	3.22	1.76	22.69	11.99	0.27			
	Fokhagymás-petrezselymes vajkrém	218.20	52.20	0.56	5.16	3.28	1.04	0.52	0.30			
	Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60			
	Paprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00			
	E Bácskai rizseshús	2 072.44	495.80	22.93	18.85	3.73	57.95	0.86	1.84			
	BrokkolikréMLEVES	431.40	103.21	5.32	2.89	0.62	13.82	0.54	0.36			
	Céklasaláta	108.26	25.90	0.49	0.07	0.00	5.74	4.34	0.53			
	Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01			
	U Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.02	0.04			
	Császárszemle	687.40	164.45	5.33	1.37	0.39	31.52	0.45	0.91			
	Eper dzsem gyümölcsdarabokkal	171.38	41.00	0.08	0.05	0.00	9.95	9.07	0.00			
	Összesen:		4 983.29	1 192.18	45.98	34.79	10.94	169.93	29.09	4.86		



ISKOLA ÉTTEREM

11/5/2024 kedd (00551) Alsós hal-marhamentes Komló	T	Tej	608.58	145.59	10.20	4.50	2.44	15.90	0.00	0.40		
		Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.02	0.04		
		Sajtos tavaszi pulyka rolád	240.77	57.60	3.60	4.50	1.71	0.63	0.15	0.60		
		Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
	E	Burgonyaleves	474.74	113.57	3.16	2.32	0.28	19.62	0.79	0.98		
		Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		Aprópecsenye	714.04	170.82	17.15	10.22	2.73	2.36	0.20	0.76		
		Finomfőzelék	672.23	160.82	6.44	5.74	0.85	20.53	1.93	0.98		
	U	Snidlinges sertésmájás	433.88	103.80	3.09	9.69	3.48	1.08	0.75	0.51		
		Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
		Szendvics kifli	634.52	151.80	4.12	1.76	0.88	29.04	1.76	0.61		
		Összesen:	4 943.00	1 182.53	57.88	42.16	13.28	137.89	5.90	5.79		



ISKOLA ÉTTEREM

11/6/2024 szerda (00551)		Alsós hal-marhamentes Komló									
T	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00		
	Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
	Edámi sajt	453.53	108.50	9.10	8.05	5.43	0.00	0.00	0.63		
	Paradicsom	18.31	4.38	0.20	0.04	0.01	0.80	0.00	0.00		
	Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
E	Zöldséges zellerleves	307.94	73.54	2.38	1.56	0.21	12.00	0.61	0.38		
	Bugaci sertésragu	1 049.91	251.18	20.55	14.99	4.23	8.18	0.77	0.60		
	Párolt rizs	1 270.01	303.83	5.70	6.72	0.78	54.75	0.43	0.27		
	Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
U	Meggyes muffin	1 021.80	244.45	3.13	11.76	5.34	31.19	15.29	2.25		
	Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
	Összesen:	5 312.45	1 270.80	48.08	46.28	16.66	161.59	26.29	4.72		



ISKOLA ÉTTEREM

11/7/2024 csütörtök (00551) Alsós hal-marhamentes Komló	T	Tej	608.58	145.59	10.20	4.50	2.44	15.90	0.00	0.40		
		Csokoládés gabonagolyó	672.00	160.77	2.32	1.40	0.32	33.60	13.32	0.00		
	E	Zöldbableves	491.94	117.55	3.98	4.91	2.18	14.02	1.52	0.71		
		Párolt sertésszelet	731.93	175.10	17.16	10.70	2.79	2.35	0.09	0.61		
		Petrezselymes burgonya	922.82	220.77	5.82	0.93	0.11	46.15	0.00	0.42		
		Csemege uborka	42.00	10.05	0.42	0.07	0.00	1.68	1.33	0.70		
		Almalé 100% HD	384.56	92.00	0.50	0.50	0.00	22.00	20.00	0.01		
	U	Csemege szalámi	219.03	52.40	1.80	5.00	2.10	0.04	0.04	0.33		
		Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
		Jégcsap retek	18.27	4.37	0.36	0.03	0.00	0.66	0.00	0.04		
		Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60		
		Összesen:	4 626.17	1 106.60	46.35	30.69	10.69	157.09	36.59	3.90		



ISKOLA ÉTTEREM

11/8/2024 péntek (00551) Alsós hal-marhamentes Komló	T	Tej	608.58	145.59	10.20	4.50	2.44	15.90	0.00	0.40	
		Főtt tojás	207.14	49.55	4.05	3.60	0.93	0.18	0.00	0.11	
		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 kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45	
	E	Felesborsógulyás	922.55	220.71	15.62	6.67	1.59	24.23	0.28	0.79	
		Mac and Cheese	2 037.29	487.39	14.84	21.66	7.34	58.02	1.29	0.86	
	U	Müzli szelet almás	328.55	78.60	0.94	1.44	0.60	15.20	7.00	0.01	
		Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06	
		Összesen:	5 151.18	1 232.34	52.17	40.20	13.50	162.36	8.74	2.73	

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!