



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 (00531) Alsós tejmentes Komló	T Kakaó (TEJMENTES)	509.00	121.77	0.40	2.21	0.33	25.08	12.60	0.04			
	Delma szendvics margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.04	0.08			
	Gála sült sonka	129.16	30.90	5.70	0.72	0.30	0.39	0.30	0.87			
	Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00			
	Teljes kiörl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60			
	E BrokkolikréMLEVES (TEJMENTES)	341.22	81.63	3.10	2.34	0.24	11.98	0.83	0.61			
	Bácskai rizseshús	2 072.44	495.80	22.93	18.85	3.73	57.95	0.86	1.84			
	Céklasaláta	108.26	25.90	0.49	0.07	0.00	5.74	4.34	0.53			
	Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01			
	U 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			
	Eper dzsem gyümölcSDarabokkal	171.38	41.00	0.08	0.05	0.00	9.95	9.07	0.00			
	Összesen:		4 850.81	1 160.49	42.85	31.19	6.69	173.23	29.49	5.26		



ISKOLA ÉTTEREM

11/5/2024 kedd (00531) Alsós tejmentes Komló												
T	Tea (citrusmentes)	151.37	36.21	0.02	0.01	0.00	8.99	8.99	0.00			
	Delma szendvics margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.04	0.08			
	Tavaszi szelet	317.26	75.90	2.85	6.60	2.43	1.29	0.66	0.50			
	Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45			
	Burgonyaleves	458.24	109.63	3.01	2.30	0.27	18.87	0.14	0.89			
	Finomfőzelék (TEJMENTES)	639.34	152.95	5.17	5.45	0.59	20.56	2.32	0.87			
	Aprópecsenye	714.04	170.82	17.15	10.22	2.73	2.36	0.20	0.76			
	Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54			
	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			
Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60				
Összesen:		4 722.38	1 129.76	48.02	39.60	10.78	139.88	13.54	5.21			
11/6/2024 szerda (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		
		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		
		Gála csemege karaj	125.40	30.00	4.80	0.90	0.36	0.66	0.15	0.93		
	E	Zöldséges zellerleves	294.19	70.25	2.25	1.55	0.21	11.38	0.07	0.89		



ISKOLA ÉTTEREM

11/6/2024 szerda (00531) Alsós tejmentes Komló											
E	Párolt rizs	1 259.00	301.20	5.60	6.71	0.78	54.25	0.00	0.21		
	Bugaci sertésragu	1 049.91	251.18	20.55	14.99	4.23	8.18	0.77	0.60		
	Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
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:	4 805.35	1 149.48	44.77	30.67	6.91	169.28	17.26	3.81		
11/7/2024 csütörtök (00531) Alsós tejmentes Komló											
T	Rizsital	392.92	94.00	0.20	2.00	0.20	19.00	6.60	0.02		
	Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
	Szendvics sonka	160.51	38.40	4.50	1.80	0.75	1.08	0.63	0.81		
	Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
	Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
E	Zöldséges zöldbableves	316.91	75.68	2.71	1.56	0.21	12.38	0.25	0.68		
	Halrogógós (tejmentes)	678.61	162.35	13.61	7.70	1.37	8.49	0.06	0.96		
	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		
	Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00		



ISKOLA ÉTTEREM

11/7/2024 csütörtök (00531) Alsós tejmentes Komló		U	Csemege szalámi	328.55	78.60	2.70	7.50	3.15	0.06	0.06	0.50		
			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:	4 844.83	1 158.92	41.10	27.73	7.14	180.77	29.37	5.50		
11/8/2024 péntek (00531) Alsós tejmentes Komló		T	Tea (citrusmentes)	151.37	36.21	0.02	0.01	0.00	8.99	8.99	0.00		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Főtt tojás	207.14	49.55	4.05	3.60	0.93	0.18	0.00	0.11		
			Uborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	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	922.10	220.60	15.61	6.66	1.59	24.22	0.28	0.79		
			Pogácsa (TEJMENTES)	1 411.88	337.77	9.43	8.47	2.20	56.14	0.97	0.50		
		U	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		
			Geszti Eszti	392.50	93.90	1.11	4.32	3.90	11.43	9.15	0.00		
			Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00		
			Összesen:	4 690.83	1 122.20	41.45	27.18	9.52	173.08	19.69	2.54		



ISKOLA ÉTTEREM

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!