



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 (00599) Alsós tojás-diófélék-halment.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 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	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:		4 922.19	1 177.56	43.84	34.32	10.56	169.49	29.38	5.11		



ISKOLA ÉTTEREM

11/5/2024 kedd (00599) Alsós tojás-diófélék-halment.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	
		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	
	E	Burgonyaleves (tojásmentes)	447.11	106.96	2.24	2.17	0.25	19.16	0.38	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	
	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	
		Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60	
		Összesen:	5 130.84	1 227.47	57.41	42.96	12.89	147.06	4.77	5.57	



ISKOLA ÉTTEREM

11/6/2024 szerda (00599) Alsós tojás-diófélék-halment.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 (tojásmentes)	276.22	66.08	1.48	1.41	0.15	11.45	0.24	0.91	
		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	Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01	
		Gyümölcs joghurt (Jogobella)	570.57	136.50	5.25	4.05	2.70	18.15	17.25	0.24	
		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	
		Összesen:	5 522.23	1 321.12	54.75	39.99	14.26	179.28	27.58	3.82	



ISKOLA ÉTTEREM

11/7/2024 csütörtök (00599) Alsós tojás-diófélék-halment. 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	
		Szendvics sonka	160.51	38.40	4.50	1.80	0.75	1.08	0.63	0.81	
		Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00	
		Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60	
	E	Zöldséges zöldbableves (tojásmentes)	298.94	71.52	1.94	1.42	0.15	12.45	0.42	0.69	
		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	
		Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00	
	U	Csemege szalámi	219.03	52.40	1.80	5.00	2.10	0.04	0.04	0.33	



ISKOLA ÉTTEREM

11/7/2024 csütörtök		(00599) Alsós tojás- diófélék-halment.											
U	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:	4 948.70	1 183.90	52.96	29.59	9.39	171.56	22.93	5.33				
11/8/2024 péntek	(00599) Alsós tojás-diófélék-halment. 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		
			Csirkemell sonka	136.69	32.70	4.50	1.35	0.42	0.60	0.12	0.66		
			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 (tojásmentes)	910.06	217.72	15.07	6.63	1.57	24.04	0.42	0.79		
			Pogácsa (tej-tojásmentes)	1 159.74	277.45	8.00	6.02	1.52	48.07	0.76	1.39		
			Fehér kenyér	238.80	57.13	1.90	0.20	0.00	11.50	0.02	0.30		
		U	Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
			Gesztli Eszti	392.50	93.90	1.11	4.32	3.90	11.43	9.15	0.00		
			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		
		Összesen:	5 226.26	1 250.31	52.93	27.01	10.75	193.55	10.77	4.74			



ISKOLA ÉTTEREM

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!