



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.11.11. - 2024.11.17.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/11/2024 hétfő (00551) Alsós hal-marhamentes Komló	T	Tej	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27		
		Pick nosztalgia párizsi	305.98	73.20	3.30	0.66	0.27	0.12	0.09	0.63		
		Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	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		
		Burgonyafőzelék	1 008.15	241.18	5.26	8.03	2.52	36.15	0.80	0.44		
		Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
	U	Duplakakaós tekercs	1 970.87	471.50	5.64	23.81	11.62	57.50	27.03	0.69		
			Összesen:	6 090.58	1 457.07	50.52	53.58	19.80	175.41	28.71	4.07	



ISKOLA ÉTTEREM

11/12/2024 kedd (00551) Alsós hal-marhamentes Komló												
T	Tejeskávé	629.19	150.52	6.95	3.03	1.63	23.58	11.99	0.27			
	Póréhagymás vajkrém	213.20	51.00	0.66	5.00	3.40	1.00	0.58	0.18			
	Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60			
	E	Zöldborsókrémleves	647.76	154.97	6.96	6.01	1.74	17.98	0.01	0.35		
		Savanyú vetreце	804.85	192.55	18.16	10.64	4.05	5.77	1.66	0.39		
		Tészta köret	664.13	158.89	4.55	3.09	0.48	28.00	0.39	0.27		
		Teljes kiőrlésű tésztaköret	574.90	137.54	5.95	2.63	0.39	21.00	1.51	0.32		
	U	Kinder tejszelet	493.24	118.00	2.20	7.80	4.60	9.50	8.30	0.17		
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
Összesen:		4 676.37	1 118.76	49.53	40.40	17.14	134.83	25.74	2.56			
11/13/2024 szerda (00551) Alsós hal-marhamentes Komló												
T	Tej	608.58	145.59	10.20	4.50	2.44	15.90	0.00	0.40			
	Fatörzs kifli	781.66	187.00	4.20	6.75	2.50	26.80	6.10	0.50			
E	Csontleves	259.41	62.06	2.48	1.16	0.02	10.22	0.55	0.36			
	Sült csirkemell	464.10	111.03	19.89	2.75	0.43	1.48	0.33	0.74			
	Fehérbabfőzelék	1 248.75	298.75	15.10	7.80	2.19	41.72	0.64	0.23			
	Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45			
	Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00			
U	Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04			



ISKOLA ÉTTEREM

11/13/2024 szerda		(00551) Alsós hal-marhamentes								
U	Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60	
	Paprika Kaliforniai	25.80	6.17	0.20	0.06	0.01	1.21	0.00	0.00	
	Tolle trappista sajt	453.53	108.50	9.70	9.84	6.25	0.56	0.00	0.85	
	Összesen:	5 287.37	1 264.93	72.86	35.96	14.44	163.01	7.90	4.17	
11/14/2024 csütörtök		(00551) Alsós hal-marhamentes Komló								
T	Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.02	0.04	
	Kakaó	620.19	148.37	6.99	3.22	1.76	22.69	11.99	0.27	
	Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00	
	Ízes sonka	127.91	30.60	4.50	1.20	0.48	0.45	0.03	0.54	
	Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45	
E	Tavaszi rizseshús	2 637.87	631.07	32.54	20.21	4.56	78.87	0.00	2.14	
	Paradicsom leves	616.87	147.58	2.58	3.26	0.40	27.15	17.05	0.29	
	Céklasaláta	108.26	25.90	0.49	0.07	0.00	5.74	4.34	0.53	
U	Gyümölcsös jogurt	585.20	140.00	4.90	3.60	2.30	14.80	14.30	0.15	
	Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49	
	Összesen:	5 939.48	1 420.93	62.23	35.11	10.38	203.43	48.96	4.90	



ISKOLA ÉTTEREM

11/15/2024 péntek (00551) Alsós hal-marhamentes Komló	T	Tea	163.71	39.17	0.40	0.08	0.00	9.13	8.99	0.00	
		Főtt bécsi rudacska	458.13	109.60	5.20	10.00	3.08	0.00	0.00	0.84	
		Fehér kenyér	716.40	171.39	5.70	0.60	0.00	34.50	0.06	0.90	
		Ketchup	68.97	16.50	0.23	0.05	0.00	3.75	3.15	0.23	
	E	Korhelyleves sertéshússal lestyánnal	680.76	162.86	10.77	9.24	3.54	8.98	0.85	0.82	
		Színes cukorkás fánk	1 015.91	243.04	3.25	14.00	7.28	25.20	8.96	0.67	
		Fehér kenyér	358.20	85.69	2.85	0.30	0.00	17.25	0.03	0.45	
		Körte	265.62	63.54	0.48	0.36	0.00	14.40	0.00	0.01	
	U	Sajtkrém	224.47	53.70	2.49	4.20	2.73	1.47	1.44	0.21	
		Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01	
		Telj.kiörl.zsemle	660.00	157.89	5.83	1.43	0.38	28.38	0.16	0.29	
		Összesen:	4 626.91	1 106.91	37.50	40.29	17.01	143.57	23.64	4.43	

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!