



# 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 (00531) Alsós tejmentes 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		
	Párizsi felvágott	265.85	63.60	3.30	5.40	2.04	0.36	0.12	0.50		
	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	406.37	97.22	2.17	4.18	0.50	12.49	0.00	0.90		
	Magyaros burgonyafőzelék	812.51	194.38	4.72	3.21	0.35	35.86	0.00	1.00		
	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		
	U Kakaós csiga (TEJMENTES)	1 514.40	362.30	8.21	6.16	0.81	68.02	19.98	0.34		
Összesen:		5 420.86	1 296.86	45.94	35.84	7.46	194.22	27.45	4.34		
11/12/2024 kedd (00531) Alsós tejmentes Komló	T Tejeskávé (TEJMENTES)	515.69	123.37	0.35	2.03	0.20	25.98	12.60	0.02		
	Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
	Kemencés sült szellősonka	124.15	29.70	5.70	0.75	0.30	0.12	0.12	0.48		
	Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
	E Zöldborsóleves	412.78	98.62	4.41	1.90	0.24	15.58	0.07	1.05		



# ISKOLA ÉTTEREM

11/12/2024 kedd (00531) Alsós tejmentes Komló												
E	Savanyú vetrece (TEJMENTES)	694.73	166.20	17.64	8.24	2.49	5.11	1.02	0.76			
	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	Petrezselymes margarin	75.37	18.03	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		
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		Gesztenye Marci	373.69	89.40	1.14	3.15	2.79	14.01	8.70	0.01		
	Összesen:		4 854.98	1 161.36	49.53	28.65	8.94	171.04	25.90	4.28		
11/13/2024 szerda (00531) Alsós tejmentes Komló												
T	Tea (citrusmentes)	151.37	36.21	0.02	0.01	0.00	8.99	8.99	0.00			
	Halkrém	539.22	129.00	5.44	11.90	2.64	0.04	0.04	0.38			
	Vizes zsemle	347.60	83.16	2.81	0.33	0.00	16.58	0.06	0.30			
E	Csontleves	245.25	58.67	2.34	1.14	0.02	9.59	0.00	0.29			
	Vagdalt szelet	941.29	225.19	10.97	14.79	4.60	11.46	0.09	0.76			
	Fehérbabfőzelék	1 138.79	272.44	14.58	5.40	0.63	41.07	0.00	0.21			
	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			



# ISKOLA ÉTTEREM

11/13/2024		(00531) Alsós tejmentes	U	Paprika Kaliforniai	25.80	6.17	0.20	0.06	0.01	1.21	0.00	0.00		
				Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
				Összesen:	5 073.11	1 213.66	52.17	37.63	8.86	161.36	9.61	3.96		
11/14/2024 csütörtök		(00531) Alsós tejsentes 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		
				Ízes sonka	127.91	30.60	4.50	1.20	0.48	0.45	0.03	0.54		
				Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
				Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
			E	Paradicsom leves	616.87	147.58	2.58	3.26	0.40	27.15	17.05	0.78		
				Tavaszi rizseshús	1 742.78	416.93	19.83	10.76	2.41	59.62	0.00	1.46		
				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	Barackos turmix (TEJMENTES)	362.92	86.82	0.31	1.10	0.11	18.93	9.23	0.01		
				Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	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:	5 001.72	1 196.59	39.44	23.95	4.96	202.19	43.57	4.54		



# ISKOLA ÉTTEREM

11/15/2024 péntek (00531) Alsós tejmentes Komló	T	Tea (citrusmentes)	151.37	36.21	0.02	0.01	0.00	8.99	8.99	0.00	
		Főtt bécsi rudacska	458.13	109.60	5.20	10.00	3.08	0.00	0.00	0.84	
		Ketchup	68.97	16.50	0.23	0.05	0.00	3.75	3.15	0.23	
		Fehér kenyér	597.00	142.82	4.75	0.50	0.00	28.75	0.05	0.75	
	E	Korhelyleves sertéshússal lestyánnal (tejment.)	567.12	135.67	10.21	6.84	1.97	8.15	0.05	1.18	
		Meggyes pite (TEJMENTES)	2 107.98	504.30	8.55	19.30	8.41	73.97	16.19	0.90	
	U	Gépsonka	146.72	35.10	4.59	1.35	0.54	1.14	0.09	0.72	
		Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08	
		Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01	
		Tej.kiőrl.zsemle	660.00	157.89	5.83	1.43	0.38	28.38	0.16	0.29	
		Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00	
	Összesen:	5 024.35	1 201.98	40.04	41.75	14.98	163.28	28.72	5.00		

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!