



# ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.11.11. - 2024.11.17.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
11/11/2024 hétfő (00613) Alsós tej-tojásmentes 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 Zöldségleves (tojásmentes)	236.33	56.54	1.05	1.59	0.19	9.25	0.20	0.30			
	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 (tej-tojásmentes)	1 514.40	362.30	8.21	6.16	0.81	68.02	19.98	0.34			
	Összesen:		5 250.82	1 256.18	44.82	33.25	7.15	190.98	27.65	3.74		



# ISKOLA ÉTTEREM

11/12/2024 kedd (00613) Alsós tej-tojásmentes Komló	<b>T</b>	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 szellő sonka	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	
	<b>E</b>	Zöldborsóleves (tojásmentes)	394.81	94.45	3.64	1.76	0.19	15.65	0.24	1.07	
		Tészta köret (tojásmentes)	1 187.81	284.17	2.80	5.76	0.70	53.90	2.35	0.72	
		Savanyú vetreце (TEJMENTES)	694.73	166.20	17.64	8.24	2.49	5.11	1.02	0.76	 
		Almapüré	221.54	53.00	0.30	0.00	0.00	12.00	12.00	0.00	
	<b>U</b>	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:	5 007.33	1 197.93	41.36	28.55	8.72	188.01	38.52	4.43	



# ISKOLA ÉTTEREM

11/13/2024 szerda (00613) Alsós tej-tojásmentes Komló	<b>T</b>	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	
	<b>E</b>	Csontleves (tojásmentes)	232.69	55.67	1.64	0.94	0.03	10.02	0.24	0.30	
		Vagdalt szelet (tojásmentes)	924.72	221.23	10.65	14.50	4.53	11.44	0.09	0.75	
		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	
	<b>U</b>	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	
		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:	5 043.98	1 206.70	51.15	37.14	8.80	161.77	9.85	3.96	



# ISKOLA ÉTTEREM

11/14/2024 csütörtök (00613) Alsós tej-tojásmentes 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	0.04	0.08		
		Ízes sonka	127.91	30.60	4.50	1.20	0.48	0.45	0.03	0.03	0.54		
		Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00	0.00		
		Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.15	0.45		
	E	Paradicsom leves (tojásmentes)	600.98	143.77	1.48	3.08	0.36	27.56	17.38	0.73			
		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:		4 985.83	1 192.78	38.34	23.77	4.92	202.60	43.90	4.49			



# ISKOLA ÉTTEREM

11/15/2024 péntek (00613) Alsós tej-tojásmentes 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	Meggyes pite (tej-tojásmentes)	2 107.98	504.30	8.55	19.30	8.41	73.97	16.19	0.90	
		Korhelyleves sertéshússal lestyánnal (tejment.)	567.12	135.67	10.21	6.84	1.97	8.15	0.05	1.18	  
	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.kiörl.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!