



# 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 (00599) Alsós tojás-diófélék-halment.Komló	<b>T</b> Tej	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27			
	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			
	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			
	<b>E</b> 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			
	<b>U</b> Kakaós csiga (tej-tojásmentes)	1 514.40	362.30	8.21	6.16	0.81	68.02	19.98	0.34			
	Összesen:		5 263.62	1 259.24	51.42	34.25	8.58	182.58	21.05	3.99		



# ISKOLA ÉTTEREM

11/12/2024 kedd (00599) Alsós tojás-diófélék-halment.Komló	<b>T</b>	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		
	<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>	Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		Kemencés sült szellő sonka	124.15	29.70	5.70	0.75	0.30	0.12	0.12	0.48		
		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		
		Összesen:	4 885.10	1 168.68	47.44	29.40	10.16	172.56	29.75	4.77		



# ISKOLA ÉTTEREM

11/13/2024 szerda (00599) Alsós tojás-diófélék-halment.Komló	<b>T</b>	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	
		Pulykamell sonka	136.69	32.70	4.50	1.38	0.51	0.60	0.18	0.66	
		Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60	
	<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>	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	
		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:	5 812.01	1 390.44	68.11	41.38	15.30	185.74	0.92	4.90	



# ISKOLA ÉTTEREM

11/14/2024 csütörtök (00599) Alsós tojás-diófélék-halment.Komló											
<b>T</b>	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		
<b>E</b>	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		
<b>U</b>	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:	5 173.91	1 237.77	48.82	25.88	8.19	191.59	49.29	4.67		



# ISKOLA ÉTTEREM

11/15/2024 péntek (00599) Alsós tojás-diófélék-halment.Komló	<b>T</b>	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	
	<b>E</b>	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	
	<b>U</b>	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	
		Tej.kiörl.zsemle	660.00	157.89	5.83	1.43	0.38	28.38	0.16	0.29	
		Összesen:	4 981.52	1 191.75	38.91	42.53	16.57	159.86	30.04	4.56	

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!