



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.11.18. - 2024.11.24.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/18/2024 hétfő (00551) Alsós hal-marhamentes Komló	T Tejbedara kakaós szórattal	1 611.36	385.35	12.32	4.57	2.25	72.98	30.90	0.65		
	E Tarhonyaleves	306.57	73.34	2.04	1.79	0.18	11.83	0.76	0.79		
	Sült csirkecomb	480.87	115.04	16.72	4.96	1.15	0.66	0.15	0.39		
	Tökfőzelék	800.47	191.50	4.46	9.49	2.42	21.73	0.64	0.77		
	Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
	Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
	U Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
	Csemege uborka	12.00	2.87	0.12	0.02	0.00	0.48	0.38	0.20		
	Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60		
	Kemencés sült csirkemell sonka	122.89	29.40	5.70	0.45	0.18	0.60	0.27	0.50		
	Összesen:	4 870.18	1 164.97	51.28	25.38	7.63	177.60	34.57	4.45		



ISKOLA ÉTTEREM

11/19/2024 kedd (00551) Alsós hal-marhamentes Komló												
T	Tej	608.58	145.59	10.20	4.50	2.44	15.90	0.00	0.40			
	Majonézes tojáskrém	153.74	36.77	2.80	3.06	3.58	0.50	0.34	0.25			
	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	Rostos almálé (100%-os)	579.67	138.68	0.18	0.00	0.00	35.00	0.00	0.02			
	Rántott csirkemell	1 099.48	263.03	23.49	10.10	1.41	19.02	0.32	0.92			
	Hagymás törtburgonya	1 134.80	271.48	6.17	5.14	0.59	48.91	0.00	0.23			
	Céklasaláta	108.26	25.90	0.49	0.07	0.00	5.74	4.34	0.53			
U	Tejhabos puding	643.72	154.00	1.40	4.20	3.50	27.48	21.70	0.26			
	Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49			
	Összesen:	5 533.81	1 323.86	54.94	29.62	12.09	206.26	27.93	3.55			
11/20/2024 szerda (00551) Alsós hal-marhamentes Komló												
T	Tej	608.58	145.59	10.20	4.50	2.44	15.90	0.00	0.40			
	Vajas ízű margarin	148.18	35.45	0.02	4.00	1.10	0.02	0.02	0.02			
	Áfonyás dzsem	244.53	58.50	0.11	0.01	0.00	14.50	13.35	0.00			
	Kukoricás kenyér	595.65	142.50	4.80	0.50	0.00	29.50	0.00	0.60			
E	Vegyes zöldségleves csipetkével	301.84	72.21	2.98	1.90	0.24	10.50	0.54	0.37			
	Csirkepörkölt	677.51	162.08	16.12	8.77	1.44	3.35	0.58	0.91			
	Tészta köret	1 328.26	317.77	9.10	6.18	0.95	56.00	0.77	0.54			



ISKOLA ÉTTEREM

11/20/2024 szerda		00551		Alsós hal-marhamentes Komló						
E	Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00	
U	Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.02	0.04	
	Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60	
	Jégcsap retek	12.18	2.91	0.24	0.02	0.00	0.44	0.00	0.03	
	Gála sonka	120.00	28.71	5.40	0.60	0.24	0.36	0.33	0.51	
	Összesen:	4 690.93	1 122.23	53.30	28.37	6.87	159.08	15.86	4.02	
11/21/2024 csütörtök		00551		Alsós hal-marhamentes Komló						
T	Tejeskávé	629.19	150.52	6.95	3.03	1.63	23.58	11.99	0.27	
	Kenőmájas	321.90	76.64	3.00	6.69	3.24	0.51	0.00	0.45	
	Uborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01	
	Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45	
E	Zöldséges karalábéleves	328.92	78.55	2.60	1.82	0.25	12.62	0.72	0.37	
	Cheddaros mustáros csirkecsíkok	1 005.22	240.48	24.10	12.68	1.97	6.94	1.30	1.06	
	Párolt rizs	1 270.01	303.83	5.70	6.72	0.78	54.75	0.43	0.27	
U	Fonottka	675.07	161.50	4.10	3.85	1.60	27.20	5.90	0.36	
	Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00	
	Összesen:	5 065.71	1 211.37	52.03	36.25	9.77	164.52	20.49	3.24	



ISKOLA ÉTTEREM

11/22/2024 péntek (00551) Alsós hal-marhamentes Komló	T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33	
		Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45	
		Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04	
		Familia toast sonkás szelet	115.37	27.60	3.60	1.20	0.48	0.60	0.12	0.75	
		Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00	
	E	Lencsegulyás	944.51	225.96	16.69	6.77	1.52	24.23	0.28	0.99	
		Mákos nudli	2 719.97	650.71	17.10	16.15	2.42	108.76	19.98	0.60	
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01	
	U	Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49	
		Téliszalámis kockasajt	402.60	96.32	3.86	8.78	0.00	0.70	0.00	0.44	
		Összesen:	6 081.09	1 454.81	60.32	40.57	7.34	208.57	21.63	4.10	

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!