



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.11.18. - 2024.11.24.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/18/2024 hétfő (00531) Alsós tejmentes Komló	T Tejbedara kakaós szórattal (tejmentes)	1 507.11	360.55	4.36	2.81	0.45	79.01	37.08	0.35		
	E Tarhonyaleves	290.06	69.39	1.89	1.77	0.17	11.09	0.11	0.70		
	Húspogácsa	1 075.77	257.36	11.05	18.05	4.98	12.07	0.15	0.47		
	Tökfőzelék (TEJMENTES)	765.59	183.16	3.83	7.20	0.77	25.43	0.99	0.73		
	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 Kemencés sült csirkemell sonka	122.89	29.40	5.70	0.45	0.18	0.60	0.27	0.50		
	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		
	Összesen:	5 140.30	1 229.73	36.05	34.54	8.00	188.28	40.45	4.04		
11/19/2024 kedd (00531) Alsós tejmentes Komló	T Rizsital	392.92	94.00	0.20	2.00	0.20	19.00	6.60	0.02		
	Delma szendvics margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.04	0.08		
	Főtt tojás	207.14	49.55	4.05	3.60	0.93	0.18	0.00	0.11		
	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		



ISKOLA ÉTTEREM

11/19/2024 kedd (00531) Alsós tejmentes Komló											
E	Sült csirkecombfilé (tejmentes)	36.35	8.70	1.10	0.41	0.08	0.06	0.01	0.05		
	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		
	Rostos almalé (100%-os)	579.67	138.68	0.18	0.00	0.00	35.00	0.00	0.02		
	Geszti Eszti	392.50	93.90	1.11	4.32	3.90	11.43	9.15	0.00		
	Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
U	Alpro vaníliás desszert	454.58	108.75	4.00	2.25	0.38	17.75	13.75	0.18		
	Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
	Delma szendvics margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.62	0.04	0.04	0.08		
	Összesen:	5 427.61	1 298.48	33.86	24.40	7.62	229.47	34.30	2.95		
11/20/2024 szerda (00531) Alsós tejmentes Komló											
T	Rizsital	392.92	94.00	0.20	2.00	0.20	19.00	6.60	0.02		
	Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.02	0.04		
	Áfonyás dzsem	244.53	58.50	0.11	0.01	0.00	14.50	13.35	0.00		
	Kukoricás kenyér	714.78	171.00	5.76	0.60	0.00	35.40	0.00	0.72		
E	Vegyes zöldséglevés (tejmentes)	290.03	69.27	2.73	1.80	0.24	10.28	0.06	0.25		
	Afrikai harcsapörkölt	553.89	132.51	13.16	7.22	0.64	3.51	0.58	0.93		
	Tészta köret	1 328.26	317.77	9.10	6.18	0.95	56.00	0.77	0.54		
	Káposzta saláta	155.77	37.26	1.15	0.16	0.02	7.57	3.50	0.22		



ISKOLA ÉTTEREM

11/20/2024 szerda (00531) Alsós tejmentes Komló		E	Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00			
11/20/2024 szerda (00531) Alsós tejmentes Komló	U	Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.02	0.04				
		Szeletelt szalámi	295.50	70.36	2.70	6.15	2.25	1.43	0.00	0.30				
		Jégcsap retek	12.18	2.91	0.24	0.02	0.00	0.44	0.00	0.03				
		Teljes kiőrlésű zsemle	459.80	110.00	3.75	0.65	0.15	20.65	0.25	0.60				
		Összesen:	4 699.98	1 123.94	39.26	27.03	5.07	178.42	25.15	3.69				
11/21/2024 csütörtök (00531) Alsós tejmentes Komló	T	Tejeskávé (TEJMENTES)	515.69	123.37	0.35	2.03	0.20	25.98	12.60	0.02				
		Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01				
		Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45				
		Kenőmájás	321.90	76.64	3.00	6.69	3.24	0.51	0.00	0.45				
	E	Zöldséges karalábéleves	312.41	74.60	2.44	1.79	0.24	11.88	0.07	0.28				
		Mexikói csirkemell	539.76	129.13	16.73	3.54	0.47	7.21	0.00	0.71				
		Párolt rizs	1 259.00	301.20	5.60	6.71	0.78	54.25	0.00	0.21				
		Szőlő	337.04	80.63	0.60	0.30	0.00	18.10	0.00	0.01				
	U	Gyümölcs saláta	529.52	126.68	0.77	0.31	0.00	30.03	15.46	0.02				
		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				
	Összesen:		5 118.82	1 224.10	40.32	24.26	5.53	205.75	28.41	2.80				



ISKOLA ÉTTEREM

11/22/2024 péntek (00531) Alsós tejmentes Komló	T	Tea (citrusmentes)	151.37	36.21	0.02	0.01	0.00	8.99	8.99	0.00		
		Familia toast sonkás szelet	115.37	27.60	3.60	1.20	0.48	0.60	0.12	0.75		
		Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
		Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		
		Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
	E	Lencsegulyás	944.06	225.85	16.69	6.76	1.52	24.22	0.28	0.99		
		Burgonyás tészta	1 693.80	405.22	12.37	7.91	1.04	70.14	0.72	0.74		
		Uborka saláta	99.16	23.72	0.80	0.08	0.00	4.94	3.50	0.12		
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
	U	Almapüré	221.54	53.00	0.30	0.00	0.00	12.00	12.00	0.00		
		Snidlinges margarin	75.89	18.16	0.05	2.00	0.60	0.07	0.04	0.08		
		Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
		Gesztenye Marci	373.69	89.40	1.14	3.15	2.79	14.01	8.70	0.01		
		Összesen:	5 145.06	1 230.88	46.14	25.35	7.34	199.07	34.65	3.83		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!