



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 (00599) Alsós tojás-diófélék-halment.Komló	T Tejbedara kakaós szórattal	1 611.36	385.35	12.32	4.57	2.25	72.98	30.90	0.65			
	E Tarhonyaleves (tojásmentes)	281.77	67.41	1.17	1.65	0.20	11.65	0.41	0.72			
	Húspogácsa (tojásmentes)	1 059.20	253.40	10.73	17.76	4.91	12.05	0.15	0.46			
	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 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:		5 219.69	1 248.59	42.97	35.89	9.76	182.79	34.57	4.35		



ISKOLA ÉTTEREM

11/19/2024 kedd (00599) Alsós tojás-diófélék-halment.Komló	T	Tej	608.58	145.59	10.20	4.50	2.44	15.90	0.00	0.40		
		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		
		Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.02	0.04		
		Gála sonka	120.00	28.71	5.40	0.60	0.24	0.36	0.33	0.51		
	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	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:	5 562.26	1 330.69	41.89	23.45	11.63	231.77	36.89	3.58		



ISKOLA ÉTTEREM

11/20/2024 szerda (00599) Alsós tojás-diófélék-halment.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 (tej-tojásmentes)	274.63	65.70	2.07	1.68	0.19	10.34	0.20	0.27	
		Tészta köret (tojásmentes)	1 187.81	284.17	2.80	5.76	0.70	53.90	2.35	0.72	
		Csirkepörkölt	677.51	162.08	16.12	8.77	1.44	3.35	0.58	0.91	
		Káposzta saláta	155.77	37.26	1.15	0.16	0.02	7.57	3.50	0.22	
		Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	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	
		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	
		Összesen:	4 874.84	1 165.88	44.30	33.44	8.60	167.22	20.27	4.11	



ISKOLA ÉTTEREM

11/21/2024 csütörtök (00599) Alsós tojás-diófélék-halment.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 (tojásmentes)	294.44	70.44	1.67	1.65	0.19	11.95	0.24	0.69		
		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:	5 209.44	1 245.91	46.05	25.11	6.91	203.25	27.97	3.46		



ISKOLA ÉTTEREM

11/22/2024 péntek (00599) Alsós tojás-diófélék-halment.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 (tojásmentes)	932.02	222.97	16.15	6.73	1.50	24.04	0.42	0.99	
		Burgonyás tészta (tojásmentes)	1 598.47	382.41	5.77	6.83	0.81	72.61	2.74	0.48	
		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	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:	5 017.18	1 200.28	49.17	31.21	5.71	175.77	8.03	4.10	

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!