



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2024.11.25. - 2024.12.01.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/25/2024 hétfő (00551) Alsós hal-marhamentes Komló	T	Tej	507.15	121.33	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
		Körözött	215.96	51.67	4.99	2.76	1.73	1.59	0.88	0.23		
		Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
	E	Zöldségleves	268.24	64.06	1.87	1.73	0.24	9.93	0.71	0.38		
		Sertéssült	798.17	190.95	17.53	11.20	2.84	4.75	0.36	1.08		
		Párolt káposzta 1/2 adag	371.67	88.92	1.62	4.84	0.56	9.60	4.00	1.19		
		Főtt burgonya	470.34	112.52	3.00	0.24	0.03	24.00	0.00	0.60		
		Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
		Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
		Sajtos pogácsa	1 345.21	321.82	7.82	16.83	7.82	39.10	1.02	0.00		
	Összesen:		5 245.40	1 254.78	55.69	43.99	15.86	158.26	7.27	4.71		



ISKOLA ÉTTEREM

11/26/2024 kedd (00551) Alsós hal-marhamentes Komló												
T	Tej	608.58	145.59	10.20	4.50	2.44	15.90	0.00	0.40			
	Csokoládés gabonagolyó	672.00	160.77	2.32	1.40	0.32	33.60	13.32	0.00			
E	Gyümölcsleves	591.29	141.46	3.08	0.85	0.38	29.46	14.99	0.37			
	Debreceni tokány	985.96	235.88	20.51	15.31	5.10	3.78	0.42	0.73			
	Tészta köret	1 328.26	317.77	9.10	6.18	0.95	56.00	0.77	0.54			
	Csemege uborka	42.00	10.05	0.42	0.07	0.00	1.68	1.33	0.70			
U	Extra sonka	124.15	29.70	5.10	0.90	0.36	0.30	0.27	0.54			
	Delma szendvics margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.31	0.02	0.02	0.04			
	Paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00			
	Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60			
	Összesen:	4 918.12	1 176.60	54.81	32.10	10.71	162.64	32.42	3.92			
11/27/2024 szerda (00551) Alsós hal-marhamentes Komló												
T	Kakaó	930.29	222.56	10.49	4.83	2.64	34.04	17.99	0.41			
	Teavaj	157.59	37.70	0.03	4.17	2.58	0.03	0.03	0.00			
	Fonott kalács	734.50	175.72	4.90	1.95	1.30	30.45	3.95	0.22			
E	Zöldséges reszelttészta leves	305.40	73.06	2.27	1.55	0.19	12.31	0.11	1.28			
	Csirkemell pörkölt	648.50	155.14	20.28	6.45	0.84	3.75	0.58	0.87			
	Zöldbabfőzelék	833.81	199.48	6.37	9.96	3.10	20.69	0.96	0.25			
	Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45			



ISKOLA ÉTTEREM

11/27/2024 szerda (00551) Alsós hal-marhamentes												
E	Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00			
U	Gyümölcsjoghurt	391.88	93.75	4.00	1.25	0.88	15.00	12.50	0.08			
	Kifli	625.05	149.53	4.95	1.26	0.27	28.71	1.08	0.49			
Összesen:		5 360.04	1 282.30	58.51	32.86	12.10	178.68	37.35	4.05			
11/28/2024 csütörtök (00551) Alsós hal-marhamentes Komló												
T	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			
	Ketchup	68.97	16.50	0.23	0.05	0.00	3.75	3.15	0.23			
	Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45			
E	Zöldséges karfiollevés	308.75	73.86	2.68	1.86	0.23	11.43	0.65	0.36			
	Tejszínes baconos csirkés penne	2 046.86	489.68	30.63	16.56	7.35	54.71	0.11	1.30			
U	Szilvás muffin	1 029.74	246.35	3.15	11.70	5.34	31.82	15.20	0.26			
	Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01			
Összesen:		4 777.51	1 142.95	47.59	41.85	16.30	141.94	28.25	3.45			



ISKOLA ÉTTEREM

11/29/2024 péntek (00551) Alsós hal-marhamentes Komló	T	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	
		Teljes kiőrl.kifli	503.69	120.50	3.70	1.80	0.85	21.00	1.30	0.60	
		Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04	
		Zala felvágott	242.02	57.90	3.90	4.50	1.62	0.45	0.06	0.50	
	E	Snidlinges májgombóclevés	703.81	168.37	12.63	5.03	1.03	17.73	0.18	0.42	
		Túrós batyú	1 212.20	290.00	6.90	12.80	6.60	36.50	8.60	0.48	
		Banán	526.53	125.96	1.56	0.12	0.00	29.04	0.00	0.07	
	U	Gouda sajt	522.73	125.06	8.73	9.60	5.38	0.78	0.00	0.72	
		Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04	
		Uborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01	
		Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60	
		Összesen:	4 924.44	1 178.09	50.37	39.59	17.72	150.84	10.29	3.75	

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!