



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 (00531) Alsós tejmentes Komló	T Tea (citrusmentes)	151.37	36.21	0.02	0.01	0.00	8.99	8.99	0.00		
	Liga margarin	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08		
	Tavaszi szelet	317.26	75.90	2.85	6.60	2.43	1.29	0.66	0.50		
	Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
	E Zöldségleves	251.74	60.11	1.71	1.71	0.23	9.19	0.06	0.29		
	Sertésült csíkok	799.53	191.27	17.54	11.21	2.84	4.80	0.36	1.03		
	Párolt káposzta, Tört burgonya	824.13	197.16	5.75	1.79	0.20	38.69	3.00	1.21		
	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		
	U Pogácsa (TEJMENTES)	1 411.88	337.77	9.43	8.47	2.20	56.14	0.97	0.50		
	Összesen:	5 212.66	1 246.92	47.62	34.43	9.10	181.82	14.38	4.51		
11/26/2024 kedd (00531) Alsós tejmentes Komló	T Tea (citrusmentes)	151.37	36.21	0.02	0.01	0.00	8.99	8.99	0.00		
	Halkrém	539.22	129.00	5.44	11.90	2.64	0.04	0.04	0.38		
	Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
	E Gyümölcsleves (TEJMENTES)	551.90	132.03	1.37	0.50	0.04	29.81	15.98	0.31		
	Borsos tokány	911.49	218.06	17.82	14.63	4.40	3.49	0.43	0.92		



ISKOLA ÉTTEREM

11/26/2024 kedd (00531) Alsós tejmentes Komló		E	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	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		
			Extra sonka	124.15	29.70	5.10	0.90	0.36	0.30	0.27	0.54		
			Összesen:	4 909.47	1 174.52	48.96	37.74	9.55	155.39	29.24	4.63		
11/27/2024 szerda (00531) Alsós tejmentes Komló		T	Kakaó (TEJMENTES)	509.00	121.77	0.40	2.21	0.33	25.08	12.60	0.04		
			Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
			Főtt tojás	207.14	49.55	4.05	3.60	0.93	0.18	0.00	0.11		
			Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
			Uborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
		E	Zöldséges reszelttészta leves	300.81	71.96	2.21	1.53	0.19	12.15	0.00	1.28		
			Magyaros zöldbabfőzelék	639.11	152.90	5.08	6.14	0.63	18.93	0.00	0.69		
			Csirkemell pörkölt	648.50	155.14	20.28	6.45	0.84	3.75	0.58	0.87		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667.13	159.60	5.88	1.44	0.36	28.92	0.18	0.54		
			Körte	177.08	42.36	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
		U	Meggyes turmix	356.93	85.39	0.36	1.35	0.12	17.70	6.96	0.01		



ISKOLA ÉTTEREM

11/27/2024		(00531) Alsós tejmentes	U	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:	4 986.08	1 192.84	50.14	26.31	4.00	183.18	20.58	4.83		
11/28/2024 csütörtök		(00531) Alsós tejmentes Komló	T	Tea (citrusmentes)	151.37	36.21	0.02	0.01	0.00	8.99	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 kiörlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
			E	Zöldséges karfiollevés	292.25	69.92	2.52	1.84	0.22	10.68	0.00	0.27		
				Baconos csirkés penne (tejmentes)	1 628.40	389.57	25.05	7.59	1.74	55.50	0.50	1.12		
				Almalé 100% HD	384.56	92.00	0.50	0.50	0.00	22.00	20.00	0.01		
			U	Vizes zsemle	695.20	166.32	5.61	0.66	0.00	33.16	0.11	0.60		
				Liga margarin	37.62	9.00	0.02	1.00	0.30	0.02	0.02	0.04		
				Alpro vaniliás desszert	454.58	108.75	4.00	2.25	0.38	17.75	13.75	0.18		
				Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
				Összesen:	4 843.35	1 158.70	48.37	25.42	6.02	181.55	46.67	3.75		



ISKOLA ÉTTEREM

11/29/2024 péntek (00531) Alsós tejmentes Komló	T	Tea (citrusmentes)	151.37	36.21	0.02	0.01	0.00	8.99	8.99	0.00	
		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	75.24	18.00	0.04	2.00	0.60	0.04	0.04	0.08	
		Zala felvágott	242.02	57.90	3.90	4.50	1.62	0.45	0.06	0.50	
	E	Snidlinges májgombóclevés (tejment.)	700.75	167.64	12.55	5.02	1.03	17.65	0.18	0.42	
		Tejberizs kakaós szórattal	1 642.46	392.93	4.57	2.26	0.45	88.05	38.59	0.35	
		Szőlő	269.63	64.50	0.48	0.24	0.00	14.48	0.00	0.00	
	U	Pulykamell sonka	136.69	32.70	4.50	1.38	0.51	0.60	0.18	0.66	
		Liga margarin	150.48	36.00	0.08	4.00	1.20	0.08	0.08	0.16	
		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:	4 604.83	1 101.62	35.95	21.95	6.27	186.04	49.53	3.38	

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!