



# 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 (00613) Alsós tej-tojásmentes 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 (tojásmentes)	236.33	56.54	1.05	1.59	0.19	9.25	0.20	0.30			
	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 (tej-tojásmentes)	1 159.74	277.45	8.00	6.02	1.52	48.07	0.76	1.39			
		Összesen:	4 945.11	1 183.03	45.53	31.86	8.38	173.81	14.31	5.41		



# ISKOLA ÉTTEREM

11/26/2024 kedd (00613) Alsós tej-tojásmentes 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	Tészta köret (tojásmentes)	1 187.81	284.17	2.80	5.76	0.70	53.90	2.35	0.72	
		Gyümölcsleves (TEJMENTES)	551.90	132.03	1.37	0.50	0.04	29.81	15.98	0.31	
		Csemege uborka	42.00	10.05	0.42	0.07	0.00	1.68	1.33	0.70	
		Borsos tokány	911.49	218.06	17.82	14.63	4.40	3.49	0.43	0.92	
	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:	4 769.02	1 140.92	42.66	37.32	9.30	153.29	30.82	4.81	



# ISKOLA ÉTTEREM

11/27/2024 szerda (00613) Alsós tej-tojásmentes Komló	<b>T</b>	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		
		Kométa, sült sonka	0.00	0.00	0.00	0.90	0.36	0.30	0.21	0.54		
		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		
		<b>E</b>	Magyaros zöldbabfőzelék	639.11	152.90	5.08	6.14	0.63	18.93	0.00	0.69	
			Zöldséges rizsleves	239.42	57.28	1.53	0.89	0.10	10.59	0.00	0.70	
			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	221.35	52.95	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01	
		<b>U</b>	Meggyes turmix	356.93	85.39	0.36	1.35	0.12	17.70	6.96	0.01	
			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:	4 761.82	1 139.20	45.49	23.03	3.34	184.14	20.79	4.69	



# ISKOLA ÉTTEREM

11/28/2024 csütörtök (00613) Alsós tej-tojásmentes 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 kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45			
E	Zöldséges karfiollevés (tej-tojásmentes)	281.12	67.25	1.75	1.71	0.20	10.97	0.24	0.27			
	Baconos csirkés penne (tej-tojásmentes)	1 624.89	388.73	19.10	7.66	1.83	58.30	2.85	1.18			
	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 vaníliás 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:	4 828.71	1 155.19	41.65	25.36	6.09	184.64	49.26	3.81			
11/29/2024 péntek (00613) Alsós tej-tojásmentes 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 májraguleves (tej-tojásment.)	646.97	154.78	11.40	4.61	0.92	16.52	0.24	0.34			



# ISKOLA ÉTTEREM

11/29/2024 péntek (00613) Alsós tej-tojásmentes Komló	E	Tejberizs kakaós szóráttal	1 642.46	392.93	4.57	2.26	0.45	88.05	38.59	0.35			
		Szőlő	337.04	80.63	0.60	0.30	0.00	18.10	0.00	0.01			
	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:	4 618.46	1 104.89	34.92	21.60	6.16	188.53	49.59	3.31			

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!